

VISIT...

LANZAROTE
Caliente.COM



Исследования по истории каратэ. Том 2. Глава 4.
Studies in the History of Karate. Volume 2. Chapter 4. Formation of Shito-Ryu Karatedo

空手歴史の研究

中巻
第四章

糸東流空手道の成立



СТАНОВЛЕНИЕ СИТО-РЮ КАРАТЭДО

糸東流



Алексей
Горбылёв



Библиотека «Додзё»
**ИССЛЕДОВАНИЯ
ПО ИСТОРИИ КАРАТЭ**

А.М. Горбылёв

СТАНОВЛЕНИЕ СИТО-РЮ КАРАТЭДО

空手

Будо-Спорт
Москва • 2003

СОДЕРЖАНИЕ

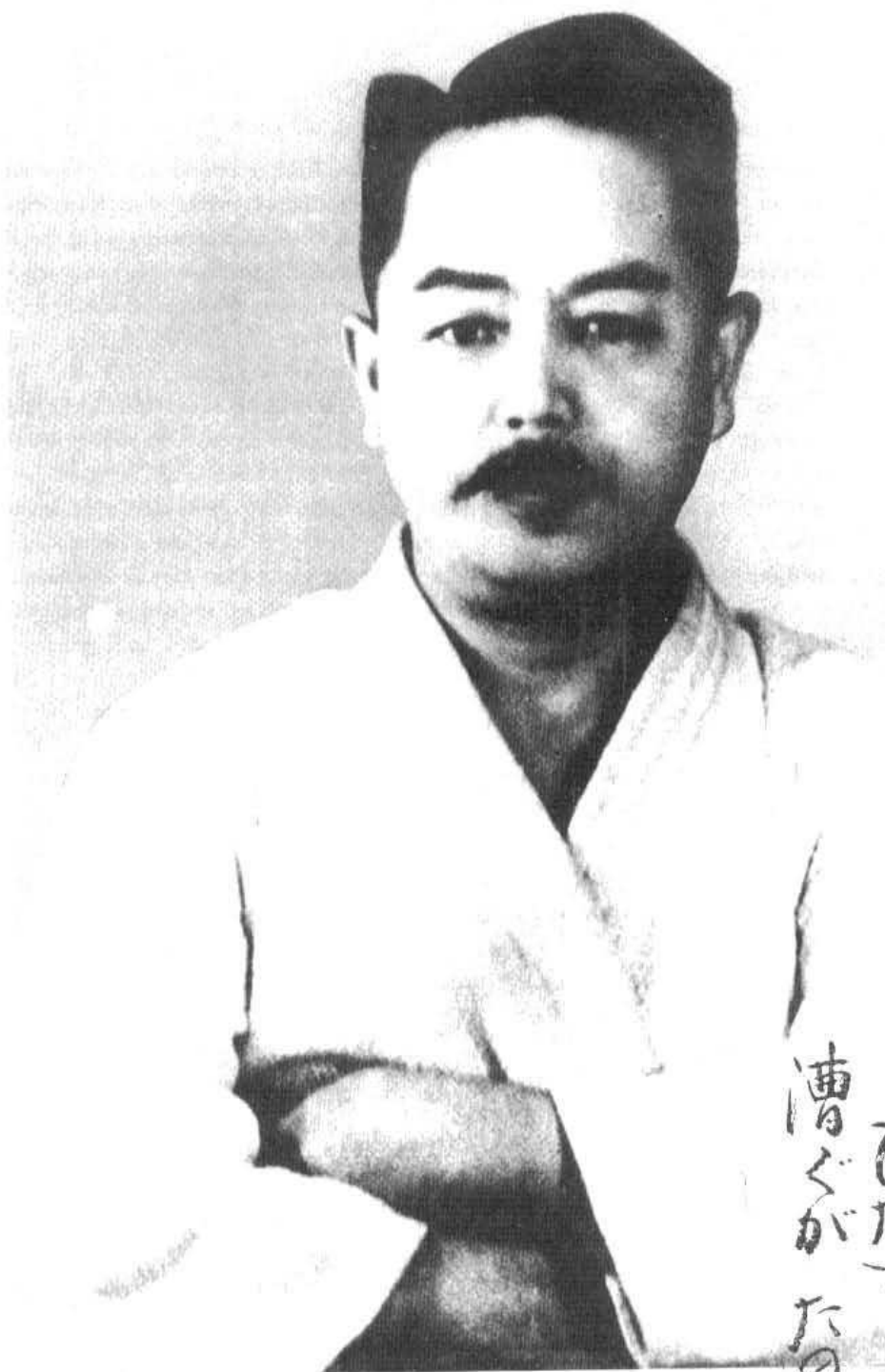
Предисловие президента Федерации каратэдо Сито-рю России В.А. Дубинина	7
ВВЕДЕНИЕ	8
РАЗДЕЛ 1. МАБУНИ КЭНВА — ОСНОВАТЕЛЬ СИТО-РЮ	
Рождение и детство Мабуни Кэнва	11
Изучение боевых искусств	11
Создание Общества изучения тодэ префектуры Окинава	15
Открытие Клуба изучения окинавского тодэ	16
Занятия с У Сяньгуем и Уэти Камбуном	17
Обучение сэнсэя Фунакоси Гиго	18
Демонстрация каратэ для Кано Дзигоро	19
Отъезд в метрополию	22
Кониси Ясухиро — соратник Мабуни	23
Мабуни Кэнва в Осаке	27
Саваяма Масару — первый ученик Мабуни	28
Тренировки в додзё Ёсюкан	35
«Профессор японского кэмпо, наставник Годзю-рю Мабуни Кэнва»	36
Основание Сито-рю	42
Школа женской самозащиты Мабуни-рю	46
Книги сэнсэя Мабуни	47
«Кобо дзидзай госиндзюцу каратэ кэмпо»	49
«Кобо дзидзай каратэ кэмпо. Сэпай-но кэнкю»	52
«Сотин (Арагаки-ха)-но ката то соно кайсэцу»	54
«Кобо кэмпо каратэдо нюмон»	55
Герой без «подвига»	55
Регистрация Сито-рю в Дай Ниппон Бутоку-кай	57
Университет Тоё — токийский центр Сито-рю	59
Фудзита Сэйко — советник Японской ассоциации каратэдо (Ниппон каратэдо-кай)	62
Сито-рю в годы Второй мировой	79
Послевоенное возрождение Сито-рю	79
Кончина Мабуни Кэнва	82
Примечания	84
РАЗДЕЛ 2. СИСТЕМА СИТО-РЮ МАСТЕРА МАБУНИ	
ПРОГРАММА СИТО-РЮ	92
Ката в Сито-рю	92
Кихон-кумитэ-ката	96
Броски (нагэ-вадза)	97
Самозащита при нападении с холодным оружием (госиндзюцу)	98
Техника боя традиционным окинавским оружием (кобудзюцу)	100
Женская самозащита (дзёси госиндзюцу)	101
О базовой технике	101
ТАКТИКА КАРАТЭ СИТО-РЮ	103
МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ В СИТО-РЮ МАБУНИ КЭНВА	104
Физическая подготовка в Сито-рю	104
Ката как вид интегральной подготовки в Сито-рю	109
Кумитэ как вид интегральной подготовки в Сито-рю	111
«КУНСИ-НО КЭН» — ИДЕОЛОГИЯ СИТО-РЮ	115
Примечания	118
РАЗДЕЛ 3. НАСЛЕДИЕ МАБУНИ КЭНВА	
Стили Сито-рю	121
Школы, испытывавшие влияние Сито-рю	123
Сито-рю каратэдо в России	125
Примечания	125
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	126

ПРИЛОЖЕНИЯ

Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва. Возрождение будо как путь национального воспитания // фрагмент из книги «Кобо кэмпо каратэдо нюмон».....	127
Мабуни Кэнва. Правила для изучающего [каратэдо] // фрагмент из книги «Кобо кэмпо каратэдо нюмон».....	128
Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва. Настрой изучающего каратэдо // фрагмент из книги «Кобо кэмпо каратэдо нюмон».....	130
Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва. Значение и комплексное исследование ката // фрагмент из книги «Кобо кэмпо каратэдо нюмон».....	137
Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва. Техника дыхания в каратэ // фрагмент из книги «Кобо кэмпо каратэдо нюмон».....	140
Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва. Принципы защиты в каратэ // фрагмент из книги «Кобо кэмпо каратэдо нюмон».....	144
Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва. Техника маневрирования в каратэ // фрагмент из книги «Кобо кэмпо каратэдо нюмон».....	146
Мабуни Кэнва. Ката Сантин // фрагмент из книги «Кобо дзидзай госиндзюцу каратэ кэмпо».....	149
Мабуни Кэнва. Мастерское ката Сэпай // фрагмент из книги «Кобо дзидзай каратэ кэмпо. Сэпай—но кэнкю».....	159
Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва. Ката Пинъан сандан // фрагмент из книги «Кобо кэмпо каратэдо нюмон».....	175
Мабуни Кэнва. Ката Сотин (Арагаки—ха) // фрагмент из книги «Каратэдо тайкан».....	196

СПРАВОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Мабуни—ха Симпа—но ката.....	226
Мабуни—ха Аояги—но ката.....	235
Мабуни—ха Дзюроку—но ката.....	241
Мабуни—ха Мацукадзэ—но ката.....	248
Библиография.....	257
Summary — Аннотация на английском языке.....	260
概略 — Аннотация на японском языке.....	264
Серия «Исследования по истории каратэ».....	267



*О, как приятно лишь грести к острову
воинского искусства,
Позабыв обо всем...*

Мабуни Кэнва (1889 — 1952)

何事も打ち忘れたり
いたすに武の島さう
漕ぐがたうき

空手

«Становление Сито-рю каратэдо» открывает собой серию книг о великих учителях, положивших начало многих стилей и направлений каратэдо. Автор опирался исключительно на японские источники: книги самого создателя Сито-рю, его ближайших сподвижников и родственников и другие материалы, практически неизвестные за пределами Японии. И в этом главная ценность книги, которая позволяет увидеть основателя школы, великого мастера Мабуни Кэнва через призму его собственных трудов и воспоминаний очевидцев, без примеси разных фантазий, которыми пестрят многие книги по истории каратэдо на Западе и в России.

Эта книга является первой в своём роде за пределами Японии. Она даёт нам ценные знания, которые помогут всем занимающимся каратэдо в освоении этого боевого искусства и послужат новым стимулом для занятий. Это очень ценно для развития Сито-рю и для увековечивания дела его создателя — Мабуни Кэнва.

Сэнсэй Мабуни являл собой прекрасный образец человека, великого уже потому, что, несмотря на все трудности, которые описаны в книге, он дал нам то, что называется «каратэдо Сито-рю». Это культурное наследие, соединяющее в себе технику боя с высокой духовностью. Об этом говорит и главный лозунг Мабуни-сэнсэя: «СЮБУН РЭМБУ» — «Совершенствоваться в культуре, тренироваться в боевом искусстве!» А в словах «КУНСИ-НО КЭН» — «Кулак благородного мужа» — заложена основа идеологии Сито-рю. Эти лозунги явственно свидетельствуют, что целью занятий каратэдо Сито-рю является достижение гармонии духовного и физического.

Мабуни Кэнва даёт нам пример благородного отношения к своим учителям, демонстрируя идею преемственности в передаче знаний, культурного наследия. Я счастлив, что мне, так же, как и моим товарищам по Сито-рю, судьбой была предоставлена возможность, благодаря учителю Сато Тэцуо — прямому ученику Ивата Мандзо, приобщиться к каратэдо Сито-рю и, продолжая традиции школы, заниматься много лет, с каждым годом открывая внутри себя что-то новое.

Изучая Сито-рю, я в полной мере прочувствовал на себе то воспитательное значение каратэдо, о котором говорил создатель школы, и стараюсь использовать его принципы в занятиях со своими учениками, реализуя на практике идею преемственности поколений.

Я благодарю автора за то, что он своей книгой даёт нам возможность расширить наши знания, найти новые стимулы для продвижения вперёд, ведь главное в жизни — не останавливаться на достигнутом, а идти дальше, пока есть силы и желание.

Я рекомендую прочитать эту книгу не только тем, кто занимается каратэдо Сито-рю, но и всем, кто занимается или только хочет начать заниматься каратэдо, потому что на примере становления Сито-рю в книге прослеживается линия развития каратэдо вообще.

Валерий Дубинин

*Президент Федерации каратэдо Сито-рю России,
обладатель 6-го дана Сито-кай Сито-рю*



Введение

Предлагаемая читателям книга «Становление Сито—рю каратэдо» является главой четвертой второго тома серии «Исследования по истории каратэ». Ответ на вопрос, почему это вдруг публикация серии началась с четвертой главы, да еще и второго тома, читатели найдут в конце книги в разделе «Серия «Исследования по истории каратэ»».

Насколько известно мне, это первое в мире детальное исследование периода становления одной из самых популярных в мире школ каратэдо при жизни ее основателя — выдающегося мастера каратэ Мабуни Кэнва (1889—1952). Подобных работ нет ни на европейских, ни на японском языке. Да и вообще, опубликовано по истории каратэдо Сито—рю на удивление мало. А те краткие немногочисленные публикации, которые встречаются в различных журналах и на интернет-сайтах, грешат огромным количеством неточностей и ошибок, демонстрируя поразительный разбой в датировках и трактовках фактов и событий. Например, в одних только авторитетных японских изданиях я насчитал четыре (!) варианта датирования такого важнейшего в истории Сито—рю события, как основание школы — 1930-й, 1934-й, 1935-й и 1939-й годы. Такую изученность истории крупнейшей школы с давними и богатыми традициями вряд ли можно оценить как удовлетворительную.

Отсутствие достаточно подробных и выверенных изданий является той мутной средой, в которой возникают самые фантастические версии «истории» Сито—рю, характеризующиеся не только фактическими ошибками, но и обилием самых бессовестных фантазий и инсинуаций. Такие «истории», несомненно, наносят большой

вред авторитету школы, создают вокруг нее необоснованный ажиотаж или, наоборот, унижают ее. Эффект от такого безответственного негативного воздействия особенно велик в связи с тем, что читатели литературы по боевым искусствам, особенно школьная молодежь, зачастую относятся к ней некритически, не задумываясь над тем, как аргументируются те или иные положения, откуда берется та или иная информация и т.д. А при последовательном чтении нескольких публикаций по одной теме рассматривают их как взаимодополняющие, не отдавая себе отчета в том, что в одних публикациях информация строго выверена, а в других представляет собой полет ничем не обузданной фантазии проходимца. К сожалению, при выборе книги у нас еще зачастую ориентируются не на ее научное оформление, а на яркость обложки и качество бумаги. В этой связи я решил отметить наиболее вопиющие факты преднамеренного и непреднамеренного искажения истории Сито—рю в отечественной литературе.

Данное исследование основывается на трудах самого основателя Сито—рю каратэдо Мабуни Кэнва и широком круге официальных и популярных публикаций. Подготовка этой работы заняла около трех лет, в течение которых я опубликовал несколько очерков по истории Сито—рю, ряд переводов работ Мабуни Кэнва. Эти материалы, разумеется, использовались при написании «Становления Сито—рю каратэдо», но все они подверглись серьезным исправлениям, которые стали возможны именно благодаря исследованию первоисточников, вскрывшему ошибочность некоторых положений тех авторитетных японских публикаций,

которыми я пользовался ранее. Поэтому я хочу сразу предупредить читателя, что в отношении истории Сито-рю именно текст «Становления Сито-рю каратэдо» следует считать моим «последним авторским словом», имея в виду, что в будущем исследовательская работа в этом направлении, возможно, продолжится, и мне придется сделать новые коррективы.

В разделе 1 книги, «Мабуни Кэнва — основатель Сито-рю», реконструируется биография выдающегося мастера каратэдо, сэнсэя Мабуни. Я стремился не просто воссоздать последовательность событий его жизни, но, в первую очередь, в русле исследовательской концепции «Исследований по истории каратэ», увидеть через ее призму этапы формирования школы Сито-рю как системы средств и методов обучения каратэдо.

Во 2-м разделе, «Система Сито-рю мастера Мабуни», дан анализ технического состава, тактических моделей, методов обучения и тренировки и идеологии Сито-рю в том виде, как они предстают из работ Мабуни Кэнва 1930-х годов.

В 3-м разделе, «Наследие Мабуни Кэнва», конспективно рассказывается об основных учениках мастера, различных стилях и организациях Сито-рю, возникших после кончины основателя, а также о школах, которые испытали на себе влияние наставника Мабуни. Там же читатели найдут краткие сведения о состоянии каратэдо Сито-рю в России, его основных российских организациях. Более подробно все эти вопросы будут освещаться в третьем томе «Исследований по истории каратэ».

Книга снабжена большим количеством приложений. В первую очередь, это переводы фрагментов важнейших трудов основателя

Сито-рю сэнсэя Мабуни Кэнва, иллюстрирующие его взгляды на технику, методику, воспитательную сущность каратэдо.

Все переводы выполнены мной. При переводе я стремился сохранить все технические термины, использованные сэнсэем Мабуни, поскольку это имеет значение для исследования начального этапа становления терминологии каратэдо. Чтобы не перегружать текст переводами терминов, я давал их только при первом употреблении термина в тексте.

Нумерация иллюстраций во фрагментах, заимствованных из середины книги со сквозной нумерацией, для удобства заменялась на новую, от 1 и далее.

При транскрипции японских слов использовалась признанная отечественными японоведами система практической транскрипции Д.И. Поливанова. Фамилии и имена японцев даются в традиционном японском порядке — сначала фамилия, потом имя. Во избежание искажений, фамилии и имена не склонялись.

В приложениях помещены переводы описаний четырех ката каратэдо Сито-рю — Сантин, Сэпай, Пинъан сандан и Арагаки-ха Сотин, иллюстрированные фотографиями и рисунками самого Мабуни Кэнва. Они, конечно, не имеют значения методических пособий по изучению ката, а, скорее, призваны дать пищу для размышлений специалистов, занимающихся изучением истории и методологии каратэдо.

Кроме этих четырех ката в разделе «Справочные материалы» читатели найдут еще четыре, разработанные мастером Мабуни и являющиеся его личным вкладом в сокровищницу формальных упражнений каратэ. Их демонстрируют ведущие российские мастера — представители Федерации каратэдо Сито-рю России.

空手

空手

В завершение я хотел бы поблагодарить всех, кто оказывал мне помощь в подготовке этой работы — советом, предоставлением материалов, организацией интервью:

президента Евразийской федерации Каратэ—до Сито—рю, почетного президента Федерации каратэдо Сито—рю России, вице-президента вице-президенту Общества «Япония—Россия» сихана Сато Тэцуо;

президента Международной организации Кофукан каратэдо, обладателя 7-го дана Тани—ха Сито—рю, 6-го дана Годзю—рю сэнсэя Томияма Кэйдзи;

президента Всероссийской федерации каратэ, обладателя 7-го дана WKF, 5-го дана Сито—кай Ю.Л. Орлова;

первого вице-президента Евразийской федерации Каратэ—До

Сито—рю, обладателя 4-го дана А.Х. Атабиева;

президента Федерации Шито—рю каратэдо Кофукан, обладателя 4-го дана Тани—ха Сито—рю В. Джапаридзе;

ведущих инструкторов Федерации каратэдо Мабуни Сито—рю России Г. Тотибадзе и К. Тотибадзе;

президента Федерации Шито—рю Сэйшукан каратэдо, обладателя 7-го дана Сэйшукан А. Духовского.

Отдельное слово самой искренней благодарности — президенту Федерации каратэдо Сито—рю России, обладателю 6-го дана Сито—кай В.А. Дубинину, который предоставил для этой книги описания и снимки ката, созданных Мабуни Кэнва, и неизменно поддерживал меня на всех этапах работы.

*Алексей Горбылёв,
кандидат исторических наук,
главный редактор журнала
«Боевые искусства Японии. Додзё»*

РАЗДЕЛ 1.

МАБУНИ КЭНВА — ОСНОВАТЕЛЬ СИТО-РЮ

Рождение и детство Мабуни Кэнва

Основатель школы каратэдо Сито-рю Мабуни Кэнва (1889–1952)¹ появился на свет 14 ноября 1889 г. в городе Сюри на острове Окинава — родине каратэ. Он родился в главной семье² старинного дворянского рода, который возводил свою генеалогию к прославленному воину и князю по имени Осиро³ Кэнью — «Мудрый и смелый господин большого замка» (умер около 1470 г.). О репутации Кэнью говорит его прозвище — «Они Осиро», то есть «Осиро-демон». Кэнва стал потомком «демона» в 17-м колене⁴.

Потомки Осиро Кэнью — мужчины из семьи Мабуни — в качестве фамильного в своих именах использовали иероглиф «Кэн» — «Умный», «Мудрый»⁵. Получил его и будущий основатель школы Сито-рю, чье имя означает «Мудрый и Гармоничный» — трудно представить себе более подходя-

щее имя для этого замечательного человека, чьим девизом в зрелом возрасте было выражение «Сюбун рэмбу» — «Совершенствоваться в культуре, тренироваться в военном искусстве».

В детстве Кэнва, как и многие другие известные мастера боевых искусств, был слабеньким и болезненным ребенком, и его домашние постарались пробудить в нем интерес к занятиям боевыми искусствами, надеясь, что они помогут укрепить ему здоровье. Однажды родители рассказали Кэнва предание о подвигах основателя семьи Мабуни — Осиро-демона, и оно произвело на мальчика чрезвычайно большое впечатление. И, возможно, именно тогда у будущего мастера каратэ проснулось желание укрепить свое тело, овладеть боевым искусством и стать достойным своего рода⁶.

Изучение боевых искусств

Полагают, что первые уроки каратэ Мабуни Кэнва получил у своего слуги по имени Матаэси Сэйхаку, ученика великого мастера Мацумура Соко. Он научил мальчика старинной версии ката Найханги (Найфанги)⁷.

Когда Кэнва было 13 лет (1902 г.), заручившись необходимой рекомендацией знакомого (просто так, с улицы, мастера обычно никого не брали), он попросился в ученики к Итосу Анко (1830–1914)⁸ из г. Сюри⁹. Это был знаменитый в то время мастер каратэ, воспитавший целую плеяду специалистов по этому боевому искусству, направлявших его раз-

витие в первой половине XX в. Среди них были Ябу Кэнцу, Хана-сиро Тёмо¹⁰, Ямакава Тёто, Тибана Тёсин, Токуда Амбун, Сиром (Гу-сукума) Симпан¹¹ и др.¹².

Тренировался Кэнва очень упорно, каждый день, никогда не пропуская занятий. Он обожал своего учителя и старался во всем ему подражать. Зная, что сэнсэй каждое утро в одно и то же время поднимается и выходит на тренировку, во время которой наносит по несколько сотен ударов по макиваре, из-за чего его кулаки стали похожи на два черных камня, Кэнва, как рассказывают, даже во время тайфунов и ливней все рав-

空手

空手

Мабуни Кэнва — основатель Сито-рю

но брел к дому наставника, чтобы получить его урок, хотя по возвращении домой всегда получал за это нагоняй от родителей, опасавшихся, как бы с ним чего-нибудь не приключилось во время такого небезопасного «похода»¹³. Естественно, что мастер Итосу отвечал юному ученику уважением и отеческой любовью, щедро делился с ним своими знаниями и уделял максимум своего внимания, почему позднее многие считали Мабуни его преемником¹⁴.

Параллельно, учась в Первой средней школе префектуры Окинава, Мабуни должен был тренироваться в каратэ также под руководством Ханасиро Тёмо, старшего ученика Итосу.

У Итосу Мабуни Кэнва прозанимался около 5 лет — с 1902 по 1907 год. За это время он изучил целый ряд ката мастера в их поздних вариантах: Найфанти сёдан, Найфанти нидан, Найфанти



Итосу Анко

сандан, Пинъан сёдан, Пинъан нидан, Пинъан сандан, Пинъан ёдан, Пинъан годан, Рохай сёдан, Рохай нидан, Рохай сандан, Косокун дай, Косокун сё, Сихо Косокун, Пассай дай, Пассай сё, Годзюсихо, Дзиттэ, Дзиин, Дзион, Тинто, Тинтэ и Вансю¹⁵.

Итосу владел копией знаменитого ныне и окруженного множеством загадок трактата по кулачному искусству под названием «Бубиси» — «Описание боевой подготовки». В нем были изложены история, методы тренировки и боевые приемы Кулака белого журавля. Итосу позволил Мабуни взять «Бубиси» на время и снять копию, и позднее основатель Сито-рю широко использовал этот трактат в своих исследованиях¹⁶.

В 18 лет, по окончании средней школы, Мабуни уходит служить в армию. Об этом двухлетнем периоде жизни мастера мне не встретилось ни единого сообщения, что прямо—таки удивительно, особенно в сравнении с биографией друга основателя Сито-рю Мияги Тёдзюн¹⁷.

Вернувшись со срочной службы, в 1909 г. в возрасте приблизительно 20 лет Мабуни поступает на службу в департамент полиции префектуры Окинава и одновре-



Боевой прием, запечатленный в «Бубиси»

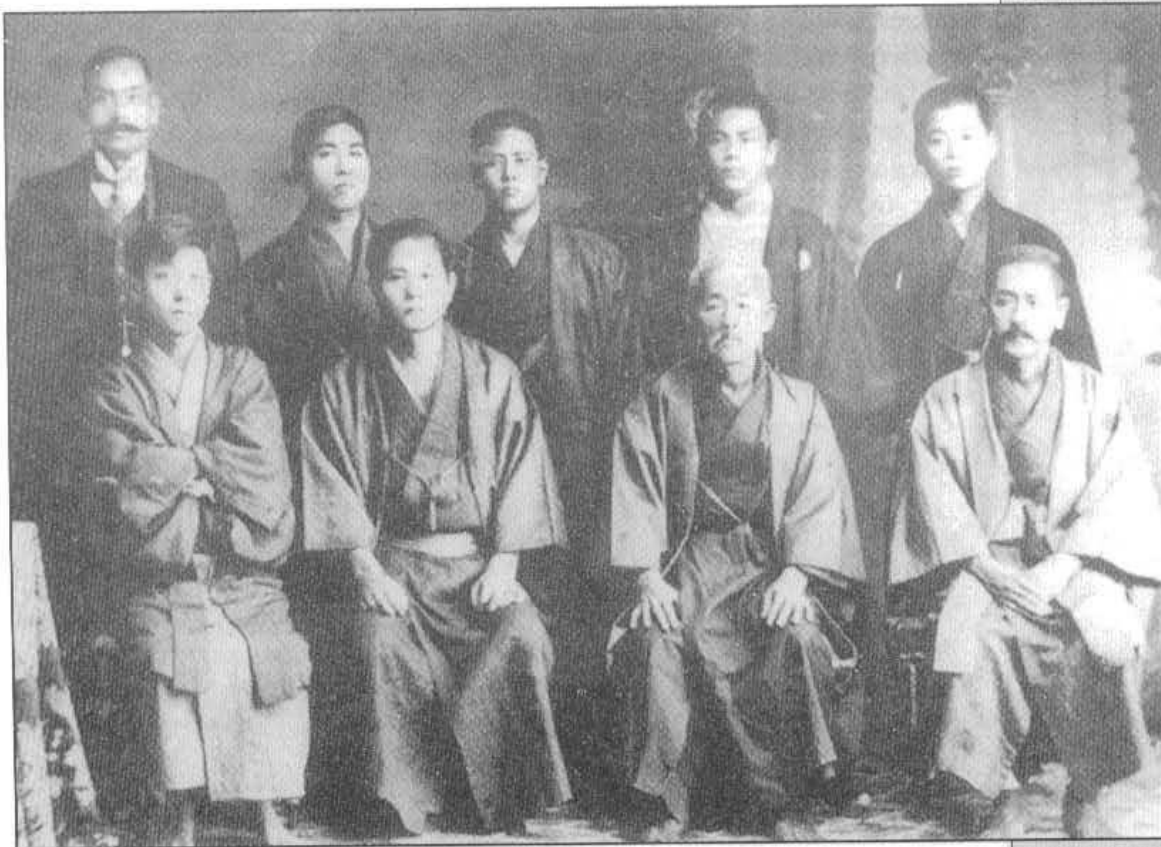
менно начинает изучать новый для себя стиль каратэ — Нахатэ сэнсэя Хигаонна Канрё (1852–1915)¹⁸, которому его представляет все тот же Мияги¹⁹. У Хигаонна Мабуни изучает такие ката, как Сантин, Сэйэнтин, Сэйпай, Сэйсан, Сансэру, Сотин, Сайфа, Куррунфа, Супаримпай. Позднее именно стили Итосу и Хигаонна лягут в основу Сито-рю.

В это время Кэнва вдвое больше сил и времени, чем прежде, отдаёт тренировкам в будо. И теперь это уже не только каратэ, но и дзюдо и кэндо — обязательные дисциплины в программе подготовки полицейского. Очевидно, что интерес к боевым искусствам у вчерашнего солдата поддерживался самим характером его нелегкой и, видимо, опасной работы. Как свидетельствует его сын Мабуни Кэнэй, отец рассказывал ему, что знание каратэ не раз помогало ему при аресте преступников и в иных ситуациях²⁰.

Работа в полиции предоставила Мабуни отличные условия для расширения кругозора в области окинавского искусства рукопашного боя. Первое время Кэнва служил в удаленных от столицы префектуры районах и, благодаря этому, имел возможность познакомиться с техникой малоизвестных знатоков каратэ и различных направлений рюкюесского кобудо из самых удаленных уголков острова.

У сэнсэя Арагаки Сэйсё²¹ по прозвищу «Мая» — «Кот» (1840–1920 или 1918) из Кумэ-муры он изучает ката каратэ Нисэйси, Сотин и Унсю, ката с палкой — Арагаки-но бо и с металлическим трезубцем — Арагаки-но сай. У мастера Тавада (Тавата) Симпати перенимает его уникальный стиль сайдзюцу, известный ныне как «Тавата-ха», а у наставника Созиси — его стиль фехтования бо, ныне именуемый «Созиси-рю бодзюцу»²².

В первом ряду второй справа - сэнсэй Хигаонна Канрё, во втором ряду в центре - Мияги Тёдзюн, слева от него - Кёда Дзюхацу



空手

В результате Мабуни постепенно превращается в ходячую энциклопедию каратэ и кобудо, в которой собрано огромное количество самых различных сведений, в энциклопедию, не имеющую по объему информации себе равных.

Как случилось, что именно Мабуни Кэнва смог перенять опыт и знания столь широкого круга мастеров, собрав едва ли не все ката каратэ, практиковавшиеся на Окинаве в то время? Его сын, Мабуни Кэнъэй, отвечает на этот вопрос так: «То было время, когда при поступлении в ученики к мастеру претендент должен был представить надежного гаранта и убедить мастера в своей решимости овладеть каратэ, после чего перед буддийским алтарем возжигались благовония, и претендент должен был принести твердую клятву, что не будет пускать в ход кулаки и ноги, как ему заблагорассудится. Тогда не было возможности свободно выбирать себе учителя и запросто становиться его учеником, как это делается сейчас. В те дни, скорее, само каратэ выбирало людей, которые должны были его изучать.

Отец же имел прекрасные возможности для изучения различных будо, и все благодаря тому, что как полицейский ездил по разным районам. Он постоянно говорил о том, что смог научиться ката других стилей каратэ, помимо Сюритэ и Нахатэ, и кобудо от знатоков, сокрытых в провинции, именно благодаря этому.

Ну и, вероятно, благодаря своим личным качествам. Отца любили все: кто-то — потому что он был щедр, кто-то — потому что он был обходителен. Он был совершенно бескорыстен и, даже когда сам нуждался, много отдавал другим и поэтому часто оказывался в затруднительном положении.

После упразднения княжества Рюкю и учреждения префектуры Окинава, семья Мабуни также получила дворянский статус, и, как рассказывают, мой дед (т.е. отец Кэнва — А.Г.) получил от правительства единовременное денежное пособие и открыл на эти средства магазин сладостей. Однако это предприятие быстро вконец разорилось, потому что отец из-за своей щедрости раздал все сладости своим друзьям — даже такую забавную историю мне доводилось слышать.

Отец от рождения не отличался сметливостью и потому не любил ни облавных шашек го, ни японских шахмат сёги, ни каких-либо азартных игр. Алкоголя он со средних лет практически не пил, а вот курить любил, больше всего ему нравились сигареты «Горудэн батто». Сразу после войны был дефицит во всем, и доставать любимые отцом товары, вроде сигарет, не было возможности. А когда ему с большим трудом все-таки удавалось добыть сигареты, если он видел, что кто-то из учеников хочет покурить, то преспокойно отдавал ему даже не одну сигаретку, а сразу всю пачку, даже если в результате у него не оставалось табака для себя. Он вел себя по пословице «По одному поступку можно судить о человеке».

В общем, отец не был жаден до денег и вещей, и только по отношению к будо он был жаднее всех прочих. Вероятно, он, сам того не осознавая, остро ощущал опасность полной утраты окинавского «тэ» из-за надвигающейся волны модернизации. И потому все свои помыслы устремлял на овладение различными направлениями «тэ», существовавшими в разных районах Окинавы»²³.

Создание Общества изучения тодэ префектуры Окинава

После нескольких лет службы в отдаленных районах острова Мабуни переводят на работу в отдел уголовного розыска Полицейского управления столицы префектуры. В Нахе он получил возможность наладить хорошие рабочие контакты со многими мастерами каратэ — своими товарищами по занятиям у наставников Итосу и Хигаонна.

То было время быстрого расширения каратэ, когда оно было включено в программу средних школ в качестве отдельной дисциплины, что стало знаком его официального признания. В преподавательскую деятельность постепенно включился и Мабуни.

В мае 1918 г., в год рождения своего первенца Кэнъэй, при поддержке старших товарищей из числа учеников Итосу Анко и Хигаонна Канрё, вместе с Мияги Тёдзюн 29-летний Кэнва создает Общество изучения тодэ префектуры Окинава (Окинава-кэн тодэ кэнкю-кай) с целью исследования и популяризации окинавских боевых искусств. Местом проведе-

ния его заседаний и тренировок становится его дом, где для обсуждения вопросов развития каратэ собираются ведущие специалисты этого периода: Ябу Кэнцу, Ханасиро Тёмо, Фунакоси Гитин²⁴, Осиро Тёдзё, Тибана Тёсин, Токуда Амбун, Сиромма Симпан, Токумура Сэйтё, Исигава Хоко и др.²⁵

Об этом времени вспоминает Мабуни Кэнъэй: «По нашему дому днем и ночью без конца сновали люди, как-то связанные с каратэ. И с тех пор, как я себя помню, я постоянно видел рядом с собой тренирующегося отца. Я хорошо помню, как, подначенный лестью наших гостей, я даже пытался изображать нечто похожее на ката и получал от них сладости. А когда отец ходил давать уроки каратэ в школы или отправлялся на какие-то показательные выступления, он, как правило, брал меня с собой. Мне кажется, что я изучал каратэ, ничему не учась, словно монашек, которого не пускают за ворота»²⁶.

В том же 1918 г. Окинаву посетили японские принцы Куни и Како. Это был первый визит на

Во втором ряду слева направо — Хига Сэйко, Тавара Тайдзю, Мабуни Кэнва, Мияги Тёдзюн, Кёда Дзюхацу, Синдзато Дзинган; в третьем ряду — Адзама (Нандзё) Кидзю, Тамагусуку Бунсю, Накаима Ёнкай, Яги Хига, Сэнаха (Сакияма) Тацутoku. Фото 1924 года



空手

остров представителей японского императорского дома. Разумеется, он рассматривался как высочайшая честь и милость. Прием дорогих гостей был обставлен с помпой. И нетрудно представить себе радость членов Общества изучения тодэ, которым было поручено провести показательные выступления для столь знатных особ. В демонстрации, которая проходила в здании Педагогического училища префектуры Окинава, приняли участие Фунакоси Гитин, Мияги Тёдзюн и, конечно, Мабуни Кэнва²⁷.

Открытие Клуба изучения окинавского тодэ

Следующий, 1925-й год также был важной вехой и в жизни Мабуни Кэнва, и в истории всего окинавского каратэ. В октябре этого года Кэнва открыл первое настоящее додзё каратэ на Окинаве, которое получило название «Клуб изучения окинавского тодэ» (Окинава тодэ кэнкю курабу).

Годом ранее, 24 апреля 1924 г. вступил в действие Закон о поддержании общественного порядка, предписывавший всем общественным организациям проходить соответствующую регистрацию. Как бывший полицейский чиновник, Мабуни, разумеется, не мог пойти против закона и, хотя это было сопряжено с определенными хлопотами, официально зарегистрировал Окинава тодэ кэнкю курабу в Департаменте полиции префектуры Окинава, благодаря чему клуб получил статус единственной официальной организации каратистов префектуры Окинава³⁰.

Клуб изучения окинавского тодэ разместился во дворе дома Мабуни. «Это было идеальное додзё, полностью оснащенное специальными уникально-окинавскими тренировочными снарядами. Преподавали в нём, помимо отца, Мияги Тёдзюн, Кёда

Каратэ настолько захватило Мабуни, что в 1924 г. он увольняется из полиции и становится профессиональным преподавателем боевого искусства. Работает в Рыболовецком техникуме префектуры Окинава, в Педагогическом училище и в Полицейской школе²⁸.

1924-й год запомнился также визитом на Окинаву еще одного японского принца — Титибу. Как и в прошлый раз, для уважаемого гостя была организована демонстрация каратэ, и в ней снова участвовал Мабуни²⁹.

Дзюхацу³¹, Мотобу Тёю³², Ханасиро Тёмо, Осиро Тёдзё, Тибана Тёсин, а также мастер китайского цюаньфа У Сяньгуй (яп. Го Кэнки) — сплошь выдающиеся мастера, оставившие ярчайший след в истории каратэдо Новейшего времени, — вспоминает Мабуни Кэнъэй³³. Главными инструкторами Клуба были Мияги и Мабуни.

В додзё Мабуни были созданы отличные по тем временам условия для занятий. Здесь имелись стоячие и подвесные макивары; турники; ворота для накручивания веревки с прицепленным грузом для тренировки запястий и рук (макиагэ); станки какэтэхики, применявшиеся для отработки блоков, захватов, ударов руками и ногами; железные и каменные сандалии на платформах (гэта), использовавшиеся для тренировки рук и ног; металлические трезубцы—сай, гантели (саси) и булавы (тиси) для укрепления запястий, развития мышц плечевого пояса; кувшины (камэ) для упражнения пальцев, развития силы хвата; ящики с песком для набивки рук и др.³⁴

В занятиях на первых этапах обучения главное внимание уделяли развитию силы, физической

тренировке, а уже потом переходили к обучению технике. Методика обучения была разработана еще слабо, каждый ученик должен был сам доходить до всего, наблюдая за демонстрациями наставников и участвуя на собственном опыте, тренируясь индивидуально и в паре. Когда кто-то из учеников обращался к наставнику с просьбой объяснить, как действовать в той или иной ситуации, тот приказывал ему атаковать себя, блокировал атаку и показывал контрприем. Так повторялось несколько раз до тех пор, пока ученик не запомнил схему приема, после чего должен был отрабатывать

его уже самостоятельно. Та же ситуация была и с преподаванием ката. Каждый сэнсэй выполнял их с присущими только ему индивидуальными особенностями, а ученики заучивали их, наблюдая за действиями мастера. Объяснения при этом были минимальными. Ученики запоминали ката так, как они их видели³⁵.

Мабуни Кэнъэй хорошо запомнил, как он наблюдал за тренировками отца, который по вечерам, обнаженный до пояса, при свете лампы без абажура часами наносил удары по макиваре или упражнялся с булавой—тиси³⁶.

Занятия с У Сяньгуем и Уэти Камбуном

Открытие Клуба изучения тодэ создало прекрасные возможности для активного обмена знаниями между мастерами. С наибольшей выгодой для себя создавшуюся ситуацию использовал сам Мабуни Кэнва. Он изучил чуть ли не все ката, известные окинавским каратистам³⁷, у мастера фамильного искусства удонтэ Мотобу Тёю перенял технику связывания³⁸.

У Сяньгуй



Одним из преподавателей в клубе был китайский мастер стиля Минхэ—цюань У Сяньгуй (яп. Го Кэнки; 1886—1940). Он приехал на Окинаву из Фучжоу в 1912 г. по приглашению своего соплеменника по фамилии Гао, чтобы служить приказчиком в чайном магазине «Сэнсюнкай» («Собрание, где царствует весна»), который находился в Нахе в квартале Хигаси—мати. Дела у чайных бизнесменов шли успешно, и всего через какой-нибудь год Гао отделил У Сяньгуя, который весной 1913 г. открыл собственную чайную лавку «Эйко тягё» («Вечно сияющее чайное дело») в том же квартале Хигаси—мати. Позднее У Сяньгуй женился, был принят в семью жены и так приобрел фамилию «Ёсикава», его сын и сейчас еще живет в квартале Хигаси—мати в Нахе³⁹.

У Сяньгуй быстро сошелся с местными каратистами, у него появились ученики, самый известный — Анигя Сэйсё. Особенно тесные отношения у него сложились с Мияги Тёдзюн и Мабуни Кэнва. Первый, как полагают, с его помощью разработал ката Тэнсё, а второй — перенял ката

空手

空手

Мабуни Кэнва — основатель Сито-рю



У Сяньгуй выполняет ката, Мабуни Кэнва наблюдает

наве не распространялся о своих занятиях. Только перебравшись в метрополию в 1924 г., он начал обучать каратэ своих земляков, которые подвергались жестокому преследованию преступников. Познакомившись с ним и проведя ряд совместных тренировок, Мабуни позднее разработал ката Симпа — «Волны в сознании», в котором использовал ряд характерных приемов из стиля мастера Уэти. С этим ката читатели могут познакомиться в приложении к этой книге.

Нипайпо и Папурэн, которые сегодня практикуются только в Сито-рю. У Сяньгуй даже выступил финансовым гарантом, когда Мияги брал займ на оборудование дол-зё в одной кредитно-финансовой компании⁴⁰.

В 20-е годы Мабуни совершил несколько поездок в японскую метрополию. Так, в 1925 г. он посетил г. Вакаяма, где в то время жил Уэти Камбун⁴¹, основатель школы каратэ Уэти-рю, который на протяжении ряда лет учился «кулачному искусству» в Китае. Уэти был человеком скрытным и на Оки-

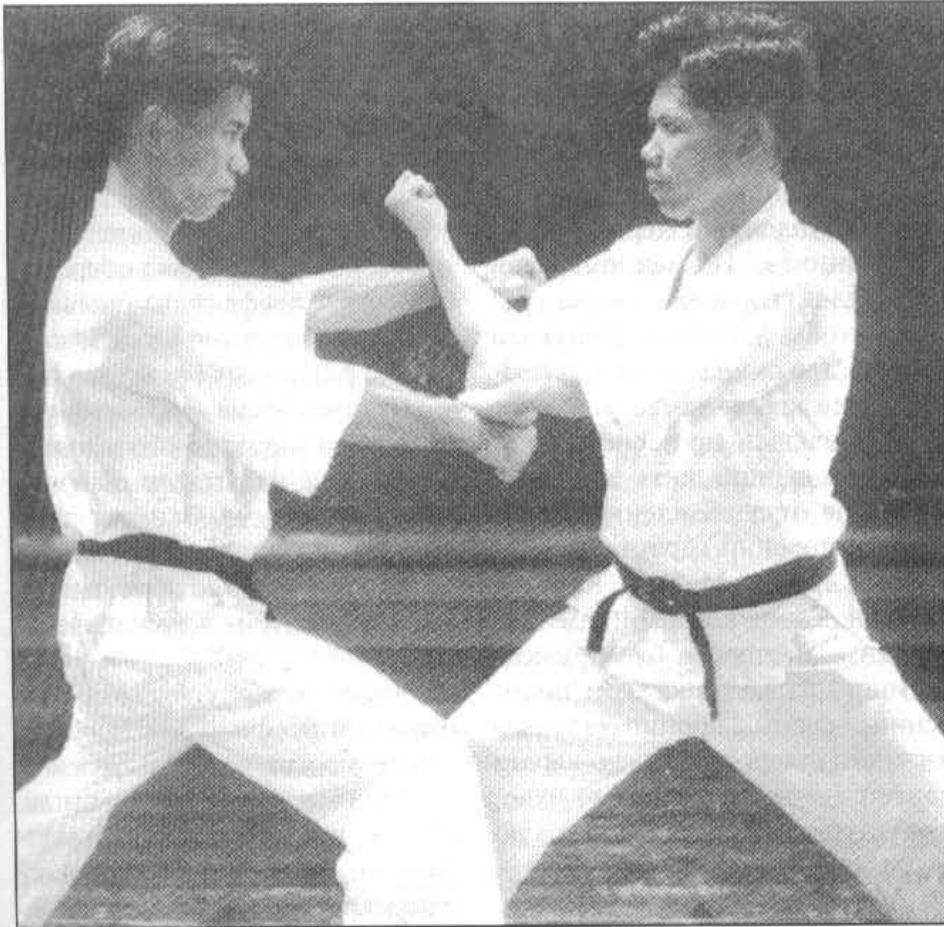


Уэти Камбун

Обучение сэнсэя Фунакоси Гиго

Уже к середине 20-х годов Мабуни приобрел репутацию лучшего знатока ката, и к нему стали обращаться за консультациями другие каратисты, в том числе и известные специалисты. Одним из них был Фунакоси Гиго, сын Фунакоси Гитин, старого знакомого Мабуни, сыгравший огромную роль в становлении школы Сётокан-рю. Об этом рассказывает Мабуни Кэнзэй: «Дело в том, что сэнсэй Фунакоси знал всего лишь

часть ката традиции Сюригэ и потому направил своего третьего сына, сэнсэя Гиго, приглашенного работать в качестве заместителя наставника (сихандай) в клубы каратэ университетов Такусёку и Васэда, к моему отцу, который в то время еще оставался на Окинаве, для изучения различных ката. Отец, как мне кажется, с величайшим почтением относился к сэнсэю Фунакоси, который скромно, хотя его имя уже в то время



Фунакоси Гиго (справа) выполняет бункай ката Тэкки в паре с Эгами Сигэру

гремело в кругах последователей будо в метрополии, попросил его, который был почти вдвое моложе, обучить сына ката. Поэтому позднее он не раз строго осекал своих учеников, когда те начинали судачить о ката школы Сётокан-рю,

основанной сэнсэем Фунакоси. Что же касается общения отца с сэнсэем Гиго, то я от него самого об этом ничего не слышал, и только гораздо позднее мне рассказала об этом эпизоде мама»⁴².

Демонстрация каратэ для Кано Дзигоро

1927-й год был судьбоносным в жизни Мабуни Кэнва. В октябре этого года Окинаву в сопровождении ряда ведущих мастеров дзюдо посетил основатель и президент Кодокана Кано Дзигоро — персона, весьма влиятельная в японском истеблишменте (депутат верхней палаты парламента — палаты пэров) и не менее уважаемая в кругах будо (почетный президент Всеяпонской ассоциации физической культуры). Кано приехал на остров по приглашению Окинавского отделения Всеяпон-

ской ассоциации физической культуры, чтобы почтить своим присутствием церемонию открытия Общества черных поясов дзюдо префектуры Окинава и нового додзё⁴³.

Еще за пять лет до этого визита на Окинаву, в 1922 г., отец дзюдо имел возможность наблюдать демонстрацию каратэ на Первой национальной выставке физической культуры, организованной Министерством просвещения, которая проходила в Токио. Там, в качестве представителя префек-

空手

空手

Мабуни Кэнва — основатель Сито-рю

туры Окинава, показывал каратэ Фунакоси Гитин. Его выступление вызвало интерес у японцев, в том числе и у Кано Дзигоро, который даже пригласил Фунакоси провести специальные показательные выступления в Кодокане для его учеников. И именно сэнсэй Кано сделал очень многое для того, чтобы удержать Фунакоси в Токио, где окинавцу во имя превращения каратэ во всеяпонское будо пришлось претерпеть множество лишений, жить в нищете, развеивая предубеждения японцев в отношении каратэ. Очевидно, как пишет Мабуни Кэнъэй, «сэнсэй Кано, который сам был великим мастером будо, каких не много бывает в каждом поколении, своим проницательным взглядом сумел узреть, что каратэ является универсальным будо, преодолевшим свою окинавскую местечковость»⁴⁴.

Кано Дзигоро



Отправляясь на родину каратэ, Кано, конечно же, не хотел упускать возможность основательно познакомиться с местным боевым искусством, которое вызвало у него столь большой интерес. Поэтому Кодокан через Министерство просвещения направил в адрес губернатора префектуры прошение об организации для Кано Дзигоро показа различных стилей каратэ.

Откликаясь на эту просьбу уважаемого и влиятельного человека, чиновники из Отдела образования префектуры Окинава занялись организацией показательных выступлений. Было решено поручить провести их Клубу изучения тодэ.

Члены клуба собрались в управлении префектуры для обсуждения программы выступлений. Встреча эта, если внешне и выглядела спокойной, была полна внутреннего драматизма. Чиновники и каратисты решительно разошлись во мнениях по поводу того, что следовало показать знаменитому мастеру будо и политику.

Каратисты, разумеется, хотели представить свое умение во всей красе. Трудно было придумать более удобный случай оповестить всю Японию о боевой гордости Окинавы, ведь Кано постоянно находился в центре общественного внимания, а кроме того, со своими связями и авторитетом мог оказать большую помощь его развитию.

Но чиновники, возможно не вполне поняв смысл просьбы Кано и не сознавая его искреннего желания близко познакомиться с боевым искусством Окинавы, настаивали на показе только тех ката, которые практиковались в рамках официально утвержденной программы физического воспитания в школах. Полагают, что чиновники отчего-то опасались ударить в грязь лицом и желали сделать все возможное, чтобы из-

бежать этого. К тому времени уже не было в живых ни Итосу Анко, ни Хигаонна Канрё, а их старшие ученики успели стать пожилыми людьми — Ябу Кэнцу было 60, Ханасиро Тёмо — 59, Кян Тётоку⁴⁵ — 58 лет... В наилучшей форме были Мияги Тёдзюн (39 лет) и Мабуни Кэнва (38 лет). Но в то время они еще не имели такого веса в обществе, чтобы пойти против чиновников префектуры, опиравшихся на мощь Министерства внутренних дел. В итоге каратистам пришлось, стиснув зубы, следовать указаниям уж чересчур робких чинуш.

Мабуни был огорчен и разочарован тем, как повернулось дело. Да и было от чего: каратистам приходилось ограничиться показом самых основ каратэ, к тому же в его чисто физкультурном варианте. Ведущие мастера каратэ прекрасно сознавали, что выступления, запланированные чиновниками Отдела образования, годятся только для человека, ничего не понимающего в боевых искусствах, но никак не для гранда будо, каким был Кано.

Видимо, неоднозначно была воспринята и идея Отдела образования отказаться от использования названия «тодэдзюцу» — «искусство китайской руки» — и представить окинавские ката под общими названиями «Сюригэ» и «Нахатэ». Для прокитайски настроенных мастеров это было, конечно, весьма неприятным шагом. Но, с другой стороны, так можно было показать, что в каратэ есть свои направления, и заявить о его богатстве. Отдел образования принял решение назначить Мабуни комментатором на демонстрацию Сюригэ, а Мияги — Нахатэ. Однако Кэнва считал, что для показа физкультурных ката, рассчитанных на детей, вообще никакого комментария не нужно.

После совещания Мабуни и Мияги обратились к старшим товарищам с идеей организовать для Кано еще одну демонстрацию каратэ. Ябу, Ханасиро и Кян решительно встали на их сторону. Все они были убеждены в том, что для распространения каратэ в метрополии, прежде всего, необходимо добиться, чтобы такой человек, как Кано, стоявший на вершине японского будо в то время, оценил его подлинную ценность. Каратисты понимали, что при этом они должны быть готовы не просто комментировать выступления, но и ответить на все вопросы мэтра. «Если все пройдет гладко, то каратэ получит замечательный шанс для своего развития», — считали они.

Прекрасно сознавая, что его поступок может вызвать раздражение у чиновников Отдела образования префектуры, Мабуни Кэнва, тем не менее, нашел возможность обратиться к Кано с предложением посетить специальные показательные выступления по каратэ. В ходе беседы он выказал горячее желание показать великому мастеру подлинное боевое искусство Окинавы, а не его физкультурный «клон». Кано был тронут увлеченностью окинавца и благосклонно принял решение изменить свои планы на следующий день, зарезервировал время на утро и пригласил окинавцев провести демонстрацию для него в новом додзё дзюдо.

Демонстрация прошла очень успешно. Согласно ее программе, сохранившейся до наших дней, лучшие окинавские специалисты — Ябу Кэнцу, Ханасиро Тёмо, Куба Косаку, Кян Тётоку, Мияги Тёдзюн, Мабуни Кэнва — продемонстрировали для Кано различные ката и образцы кумитэ, а Мияги Тёдзюн и Мабуни Кэнва подробно прокомментировали происходящее. Отец дзюдо и его

空手

старшие ученики внимательно следили за каждым движением каратистов. Увиденное произвело большое впечатление на мэтра, он не скрывал этого. Кано даже встал со своего почетного места и начал задавать различные вопросы.

По окончании демонстрации Кано Дзигоро сказал: «Видно, что вы много лет отдали совершенствованию во всех приемах, и они прекрасны». И самое главное: «Это великолепное искусство нападения и защиты. Его нужно распространить по всей стране!»

Отъезд в метрополию

В мае 1928 г. Мабуни Кэнва уволился из всех учебных заведений, где служил преподавателем каратэ, и в одиночку, оставив семью

Большой похвалы вряд ли можно было ожидать. Окинавские бойцы были счастливы. И едва ли не больше всех обещаниям старого мастера борьбы и лидера спортивного движения оказывать помощь развитию каратэ в Японии был рад Мабуни Кэнва. Именно одобрительные слова Кано Дзигоро явились последним импульсом к тому, чтобы Мабуни принял окончательное решение по вопросу, который, вероятно, давно его уже волновал: отправиться в метрополию и посвятить себя пропаганде каратэ⁴⁶.

на Окинаве, отбыл в Токио⁴⁷. Там уже работали два окинавских инструктора каратэ — Фунакоси Гитин и Мотобу Тёки⁴⁸, действовало несколько клубов, пробудился некоторый интерес. Так что окинавец мог рассчитывать, что кто-то его встретит и поможет ему на первых порах пребывания в метрополии.

Первым делом Мабуни нанес визит вежливости Кано Дзигоро, видимо рассчитывая на его поддержку. В Токио его познакомили с мастером кэндо и профессиональным инструктором будо, преподавателем кэндо клуба Университета Кэйо Кониси Ясухиро. Он был богат, проявлял чрезвычайный интерес к каратэ и старался поддерживать всех окинавских наставников сразу, хотя отношения в треугольнике Фунакоси, Мотобу и Мабуни складывались не очень просто. Некоторое время Мабуни прожил в его доме, позднее, видимо при финансовой поддержке Кониси, который стал учиться у него, снял себе квартиру неподалеку от его усадьбы⁴⁹.



В первом ряду слева направо: Мабуни Кэнва, Мотобу Тёки, Кониси Ясухиро; во втором ряду в центре — Мабуни Кэнбэй. Фото сделано в Токио в начале 1930-х годов

В течение нескольких месяцев своего пребывания в Токио Мабуні предпринимал усилия по пропаганде каратэ и саморекламе. Он провел демонстрации ката в Главном полицейском управлении, в Кодокане, Министерстве путей сообщения, Университете Тоё, обучал ката Кониси Ясухиро и Оцука Хиронори⁵⁰, будущего основателя Вадо-рю, который, видимо, несколько разочаровавшись в своем первом наставнике каратэ — Фунакоси, захотел переучиться под руководством Мабуні. Однако, по-видимому, набрать достаточное количество учеников в столице новому окинавскому инструктору не удалось: желающих заниматься каратэ было еще не так уж много, а между тем обучение этому боевому искусству здесь вели уже сразу четыре инструктора: помимо Фунакоси и Мотобу, еще Кониси и Оцука. Было очевидно, что, оставшись в Токио, мастеру придется жить в нищете и к тому же включиться в неприятную конкуренцию со

своими старшими коллегами — Фунакоси и Мотобу, отношения между которыми находились в стадии «холодной» войны. Мабуні этого не хотел вовсе, дипломатично стараясь сохранить дружеские отношения со всеми⁵¹. Тем более, что в метрополии еще оставались крупные города, где теоретически можно было неплохо устроиться.

Взгляд Мабуні привлекла Осака — второй по значимости промышленный центр Японии с его огромным населением, с большим количеством университетов, с тесными связями с находящимися поблизости старой столицей страны Киото и крупным городом Вакаяма, где уже была большая окинавская колония. Но прежде чем перейдем к рассказу об осакском периоде жизни мастера, несколько слов нужно сказать о сэнсэе Кониси Ясухиро — ближайшем соратнике Мабуні, неизменно оказывавшем помощь своему окинавскому другу во всех трудных ситуациях и начинаниях⁵².

Кониси Ясухиро — соратник Мабуні

Кониси Ясухиро (1893–1983, настоящее имя Рёсукэ) родился в 1893 г. в городе Такамацу префектуры Кагава. Изучать боевые искусства начал с детства и к окончанию Коммерческого училища г. Такамацу (1913 г.) основательно познакомился с целым набором различных школ дзюдзюцу и кэндзюцу: Такэути-рю коси-но мавари, Мусо-рю дзюдзюцу кэмпо, Дзикисинкагэ-рю, Кёсин мёти-рю и Оно-ха итто-рю кэндзюцу. Основным наставником Кониси периода обучения в Коммерческом училище был знаменитый в те годы мастер фехтования школы Уэда Хэйтаро, который в 1940 г. был удостоен наивысшего (из присвоенных в то время) мастерского ранга в кэндо — 9-й дан.

Поступив весной 1913 г. на экономическое отделение университета Кэйо гидзюку, Кониси записался в клуб кэндо и продолжил усиленные занятия под руководством сэнсэев Синкай Тадамаса (Тамия-рю) и Сато Ёситака и параллельно начал тренироваться в знаменитом додзё Юсинкан великого мастера Накаяма Хакудо (Синто Мунэн-рю). Уже в феврале следующего года Кониси получил из рук Накаяма сертификат «Мокуроку», а еще через четыре месяца, в июне, — сертификат «Дзюн мэнкё», признававший его мастерский статус.

В период учебы в университете Кэйо Кониси впервые познакомился с окинавским боевым искусством. А произошло это так.

空手

Мабуни Кэнва — основатель Сито-рю

На одной из дружеских вечеринок, устроенных членами клуба кэндо, подвыпивший приятель Кониси — уроженец Окинавы Арагаки Дзёмо решил позабавить всех оригинальным танцем своей префектуры. Раздевшись до нижнего белья, он продемонстрировал веселым студентам танец, в котором Ясухиро сразу угадал зашифрованные боевые приемы. Назывался этот странный танец «Кусянку одори» — это была стилизованная форма широко известного ката каратэ направления Сюритэ Кусянку. С тех пор Кониси заинтересовался боевыми искусствами Окинавы, но учиться тогда им еще было не у кого.

Окончив наконец в марте 1924 г. университет (столь долгий срок обучения в нем — 12 лет! — был связан с тем, что влюбленный в будо Ясухиро не столько посещал занятия, сколько тренировался), Кониси стал думать, чем ему зарабатывать себе на жизнь. В конце концов он решил, что станет профессиональным костоправом — мануальным терапевтом, благо, вскоре после переезда в Токио в клубе дзюдо Эйбукан он прошел курс по этой дисциплине. Получив официальный диплом, Кониси открыл частную клинику. Дело было приблизительно через полгода после знаменитого страшного землетрясения 1 сентя-

Сидит: Мабуни Кэнва. Стоят в первом ряду слева направо: Фунакоси Гитин, неизвестный (Оцука Хиронори?), Кониси Ясухиро, Мабуни Кэнзэй. Фото сделано в Токио в начале 1930-х годов



空手

бря 1923 г., унесшего жизни около 100 000 токийцев, и тогда еще многие нуждались в помощи мануальных терапевтов. И Ясухиро неожиданно для самого себя стал зарабатывать серьезные деньги. На них он уже в том же году смог купить 3 из 4-х квартир жилого дома, где по соседству разместились его клиника и додзё, получившее название «Рёбукан» — «Дворец хорошего будо» (иероглиф «Рё» — «Хороший» — Ясухиро взял из своего собственного имени Рёсукэ), где начал преподавать кэндо, дзюдзюцу и даже бокс, который уже пришел на японскую землю.

Именно в Рёбукане приблизительно в сентябре 1924 г. Кониси отыскали пионер каратэ в Токио Фунакоси Питин и его заместитель (сихандай), будущий основатель школы Вадо-рю Оцука.

Они обратились к молодому мастеру с просьбой сдать в аренду зал на свободное от его тренировок время, чтобы заниматься там с первой в Токио группой каратэ. Кониси наконец-то представилась возможность поближе познакомиться с загадочным боевым искусством Рюкю. И, разумеется, он не только предоставил зал в распоряжение Фунакоси, но и сам стал посещать его тренировки.

Позанимавшись некоторое время, Кониси, как и его товарищи и тоже мастер будо Оцука, пришел к выводу, что окинавское искусство рукопашного боя еще не достигло уровня наиболее совершенных японских будо — кэндо и дзюдо. Если с техникой в каратэ все обстояло более менее благополучно, то теория и методика обучения здесь были разработаны слабо. Фунакоси давал практически только ката; парных упражнений, тем более вольных схваток, не было, что не могло не удивлять японских мастеров, по своему опыту знавших, что без спарринга подготовиться к реальной схватке

нельзя. Кониси мог бы, разочаровавшись, бросить занятия этим местечковым боевым искусством, но его глубоко тронула оценка каратэ его учителя кэндо — великого Накаяма Хакудо. А Накаяма сказал: «В тодэдзюцу голые руки — мечи». Это высказывание вселило в молодого мастера надежду: «Раз так, значит, каратэ можно поднять до уровня кэндо и дзюдо и создать совершенное боевое искусство!» Поэтому уже вскоре он вместе с Оцука приступил к разработке по аналогии с парными ката кэндзюцу и дзюдзюцу кумитэката — «парных ката» каратэ.

С этого момента для Кониси начался период поиска и раздумий над тем, как усовершенствовать каратэ. А оно, между тем, постепенно открывалось для него все новыми, дотоле неизвестными гранями. Сначала, в 1927 г., Ясухиро знакомится с Мотобу Тёки и узнает о существовании совсем другого, нежели преподавал Фунакоси, рассчитанного исключительно на реальный бой, каратэ. В 1928 г. по приезде в Токио Мабуни Кэнва, этой «энциклопедии»

В первом ряду слева направо: Кониси Ясухиро, Мабуни Кэнва, Мабуни Кэнэй. Фото сделано в Токио в начале 1930-х годов



空手

каратэ, Кониси принимает его у себя дома и открывает для себя полный загадок мир ката и различных направлений.

Кониси стал близким другом Мабуни и поддерживал его многие годы. Позднее окинавский мастер каратэ даже отправил жить к нему своего сына Кэнъэй, когда тот закончил среднюю школу и должен был определяться со своим будущим. «Около года я по совету отца помогал сэнсэю Кониси проводить занятия по каратэ в Токио, одновременно изучая у него «костоправное искусство дзюдо» (дзюдо сэйфукудзюцу), потому что отец беспокоился, что одним каратэ я не смогу прокормить себя», — вспоминает об этом Кэнъэй⁵³.

Отношения между Мабуни и Кониси были, конечно, товарищеские, поэтому японского мастера обычно не включают в генеалогии учеников основателя Сито-рю, а их совместные занятия характеризуют как «кокан гэйко» — «тренировки для обмена опытом». В результате такого «обмена» рождалось новое каратэ. В частности, Кониси стал соавтором Мабуни при разработке одного из ката раздела женской самообороны, о котором речь пойдет далее, — Аояги (Сэйрю).

Интересна в этой связи оценка контактов Кэнва с японскими мастерами будо его сыном, нынешним сокэ Сито-рю Мабуни Кэнъэй: «Как и на Окинаве, после переезда в метрополию отец поддерживал активные контакты с первоклассными мастерами будзюцу, такими, как Кониси Ясухиро—сэнсэй (основатель Синто дзинэн-рю каратэдо), Оцука Хиронори—сэнсэй (основатель Вало-рю каратэдо) или Фудзита Сэйко—сэнсэй (представитель 14-го поколения Кога-рю ниндзюцу). В этом общении он не только приобретал новые знания,

необходимые для создания собственной школы, но и одновременно без сожаления демонстрировал этим сэнсэям те ката, которыми владел, и оказывал им помощь в их исследованиях»⁵⁴.

Роль Кониси в превращении боевого искусства далекой окраинной префектуры, жителей которой в метрополии иные и за японцев—то не считали, трудно переоценить. В то время как с разных сторон на каратэ обрушивались с критикой представители разных школ будо, видевшие в нем опасное средство драки, Кониси Ясухиро делал все возможное, чтобы японцы по достоинству оценили каратэ и как боевое искусство, и как средство воспитания личности. Много сделал он для признания каратэ такой авторитетной в то время организацией будо, как Ассоциация воинской доблести Великой Японии — Дай Ниппон Бутоку—кай⁵⁵. Уже в июле 1927 г. Бутоку—кай в признание его заслуг вручил ему Свидетельство мастерства в каратэдзюцу (Каратэдзюцу сэйрэндзё), а в 1935 г. присвоил очень почетное звание «кёси», наряду с Мияги Тёдзюн (Годзю-рю) и Камисима (Уэсима) Санносукэ (Кусин-рю)⁵⁶.

В 30-е годы прошлого века Кониси поддерживал контакты со многими мастерами, перенимая у них знания. Одним из первых он пришел учиться к основателю айкидо, «богу боевого искусства» Уэсиба Морихэй. Уэсиба оказал большое влияние на Ясухиро, который усердно овладевал техникой великого мастера, удостоившего его сертификатами мокуроку по Дайто-рю айки дзюдзюцу и Айой-рю айки дзюдзюцу⁵⁷. И это влияние не ограничивалось только техникой, по сути, Уэсиба был для Кониси духовным наставником. И неслучайно именно он, вместе с исследователем мистической традиции «древнего синто»

空手

(косинто) и националистом Ямагути Дандзё, стал крестным отцом школы Ясухино, назвавшим ее «Синто дзинэн-рю» — «Школа естественности божественного пути».

Несколько позже, но еще в довоенный период, Кониси познакомился с еще одним очень талантливым и несколько чудаковатым наставником — 14-м патриархом ниндзюцу школы Кога-рю, мастером по целому ряду школ различных будо Фудзита Сэйко (о нем подробнее будет говорить-ся далее) и перенял у него технику школы Намбан сатто-рю кэмпо.

Кониси изучал также технику Ёсин ко-рю дзюдзюцу, Сиба сингё-рю дзюдзюцу хаявадза, Фусэн-рю дзюдзюцу и Ягю син-

ган-рю кэмпо. Нетрудно вообразить, какими богатыми знаниями в области будо должен был обладать этот мастер и друг сэнсэя Мабуни, который через Кониси также имел возможность общаться с лучшими специалистами Японии того времени. В частности, близким другом окинавца стал Фудзита Сэйко.

Чтобы завершить тему Кониси, скажу еще только, что в 1964 г. он был удостоен 8-го дана кэндо, в 1968-м — звания ханси кэндо, а в 1967 г. Всеяпонский союз каратэдо (Нихон каратэдо рэнго-кай) вручил ему 10-й дан и звание ханси каратэдо⁵⁸.

А теперь вернемся в 1929 г. к Мабуни Кэнва, который раздумывает об отъезде из Токио.

Мабуни Кэнва в Осаке

В 1929 г. Мабуни окончательно решил перебраться на запад острова Хонсю. Сначала он поселился у земляков, которые жили в Вакаяма, а позднее переехал в Осаку, где поселился в районе Нисинари в доме на улице Цурумибаси-дори, у входа в который повесил каллиграфическую вывеску с названием своего додзё: «Ёсюкан» — «Дворец блестящего воспитания». С этого времени промышленная столица региона Кансай стала его основной базой⁵⁹.

Перебравшись на новое место, где о каратэ еще практически ничего не знали, Мабуни развернул широкую кампанию по пропаганде каратэ. Однако дело не заладилось.

Условия в Осаке оказались гораздо хуже, чем в Токио. Здесь даже не было еще дворца спорта, и все соревнования и фестивали будо проходили лишь весной и осенью в небольших залах полицейского управления⁶⁰. А там

Мабуни Кэнва



空手

Мабуни Кэнва — основатель Сито-рю

окинавскому сэнсэю были вовсе не рады — дзюдоисты — штатные инструкторы полиции увидели в каратэ опасного конкурента для своей борьбы⁶¹.

Тем не менее, Мабуни не сдавался. Он проводил показательные выступления всюду, где только было можно: в полицейских участках, высших учебных заведениях и даже в буддийских храмах! Однако зрители оказались на редкость невосприимчивыми и долго не могли понять, что им, собственно, такое показывают. Ката массовая аудитория воспринимала не иначе как «кулачные танцы», красивые, но лишённые какой бы то ни было прикладной ценности. А когда Мабуни на первой своей демонстрации каратэ в Осаке начал показывать Сантин с его характерным громким дыханием, в публике вообще раздался смех⁶².

Чтобы помочь зрителям понять, что же такое каратэ, Мабуни стал демонстрировать тамэсивари — разбивание кирпичей и досок, и только тогда в публике проснулся некоторый интерес к окинавскому боевому искусству. Одним из коронных трюков мастера было отрубание горлышка наполовину наполненной водой пивной бутылки, стоящей на столе. «Отец наносил молниеносный удар ребром ладони, и ее горлышко отлетало», — рассказывает Мабуни

Кэнъэй⁶³. Тамэсивари принесло, наконец, долгожданный успех.

Однако этот успех обернулся неожиданными неприятными последствиями. Каратэ стали вдруг критиковать, говоря, что это опасное боевое искусство — опасное потому, что каратисты станут применять его в драках и увечить своих противников. Выступили против каратэ и высокие чины полиции, заявившие, что оно не годится для изучения полицейскими, поскольку его применение при задержании преступника чревато его тяжелым травмированием, а значит — превышением необходимой самообороны⁶⁴.

Набор учеников и распространение каратэ застопорились...

К тому времени Мабуни уже более года жил в отрыве от семьи. Надо было что-то решать — возвращаться на Окинаву или продолжать идти по избранному пути, приняв все его лишения. Каратист, вероятно после мучительных раздумий, выбрал второй вариант и вызвал семью к себе. «После этого он прописал нашу семью в Осаке, потому что если бы мы остались прописанными на Окинаве, то мне по достижении призывного возраста пришлось бы служить в какой-нибудь части на [далеком от Осаки острове] Кюсю, что было бы для нас не очень удобно», — вспоминает Мабуни Кэнъэй⁶⁵.

Саваяма Масару — первый ученик Мабуни

«В ту пору, когда отец открыл в Осаке додзё под вывеской «Ёсюкан» — «Дворец блестящего воспитания», поначалу у него не было ни единого ученика, и жить нам было очень тяжело. Но вот наконец у отца появился самый первый ученик, это был член клуба дзюдо Кансайского университета Саваяма Масару, который позднее основал Ниппон кэмпо», — вспоминает Мабуни Кэнъэй⁶⁶.

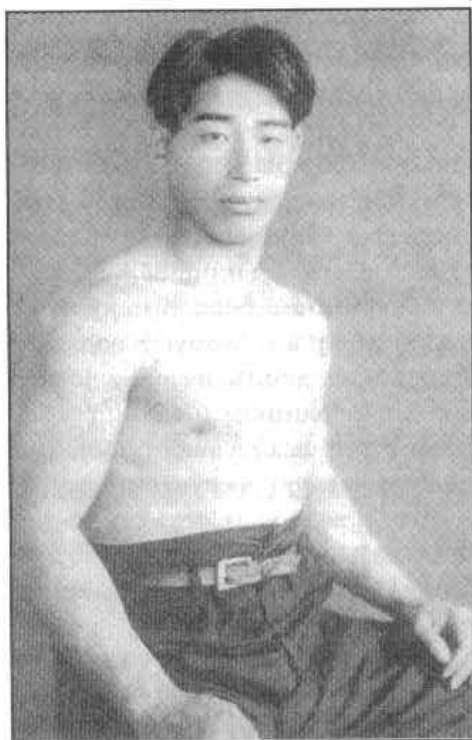
Кто же был этот молодой человек, который первый решился заняться непонятным каратэ у заезжего сэнсэя с далекой окраины Японской империи?

Саваяма Масару (его имя очень часто неправильно прочитывают как «Кацу»), известный также под псевдонимом Мунэоми, родился в префектуре Нара 12 декабря 1906 г. От рождения, как и его учитель Мабуни, он был чрезвычайно

Саваяма Масару

болезненным, и, как рассказывают, даже пешая прогулка до школы лишала его сил. А родители так его любили (хотя он был для них и приемышем), что всячески ограждали от любой физической нагрузки. Так продолжалось приблизительно до 13 лет (1919 г.), когда Масару наконец решил, что мужчина должен быть сильным, и начал заниматься атлетической гимнастикой и изучать дзюдо. И всего за несколько лет с субтильным юношей произошла поистине чудесная метаморфоза. К 1926 году — году поступления Масару в Кансайский университет — это был прекрасно развитый парень. В университете он усиленно занимался дзюдо и достиг уровня 5-го дана и превратился в защитника всех обиженных, неоднократно разнимал дерущихся и утихомиривал местных хулиганов.

В период учебы в университете Саваяма заинтересовался ударной техникой, которой, по его



мнению, в дзюдо уделялось недостаточно внимания. Главным методом тренировки в дзюдо были рандори — вольные схватки, проводимые по определенным правилам. Позволяя сформировать у борца ряд полезных навыков — развить реакцию, чувство дистанции, умение действовать по обстановке, проводить приемы на сопротивляющемся партнере, правила рандори одновременно запрещали применение ударов. Это диктовалось необходимостью уберечь спортсменов от тяжелых травм. По этой причине удары в уязвимые точки были сохранены только в ката, но практика одних лишь ката, по мнению Саваяма, не позволяла овладеть ударной техникой на высоком уровне. Осознание этого заставило обратиться его к исследованию старых школ дзюдзюцу, славившихся изощренными приемами поражения уязвимых точек человеческого тела — атэми, и он немало времени потратил на розыск старинных наставлений, в которых эта техника была описана.

У Сяньгуй



空手

Тем временем в Японию почти одновременно начали проникать сразу две «ударные» системы: европейский бокс и окинавское каратэ. Наблюдая за этим процессом и сравнивая достоинства и недостатки борцовских и ударных стилей, Саваяма пришел к выводу, что подлинное боевое искусство, подобно старинному дзюдзюцу, должно включать в свой арсенал оба вида техники, и в конце концов решил сам разработать такую синтетическую боевую систему⁶⁷.

Неудивительно, что он поспешил разыскать мастера Мабуни, когда узнал о его пребывании в Осаке, и попросился к нему в ученики. А уже через несколько месяцев, в июне 1930 г., в родном Кансайском университете Саваяма открылось Общество изучения тодэ (Тодэ кэнкю—кай)⁶⁸.

Общество изучения тодэ стало главным центром изучения каратэ в регионе Кансай. По его приглашению и при помощи Мабуни Кэнва в начале 1930-х в Кансайском университете проводят семинары по Годзю-рю и технике Белого журавля Мияги Тёдзюн и У Сяньгуй. Их демонстрации способствуют росту интереса

к окинавскому боевому искусству у жителей Осаки и прилегающих районов⁶⁹.

Мабуни тренировал Масару по традиционной окинавской методике: занятия были индивидуальными, главное внимание уделялось изучению ката. Однако молодого энергичного японца, к тому же мастера дзюдзю, такой подход, видимо, не вполне устраивал, и он с помощью членов Общества изучения тодэ занялся разработкой методики изучения техники ударов и правил вольных поединков с использованием ударов в контакт. Саваяма поставил перед собой три задачи: 1) поскольку техника атэми обладает колоссальной разрушительной мощностью, необходимо найти возможность воспрепятствовать ее использованию во зло; 2) использование техники атэми на тренировках чрезвычайно опасно, это препятствует овладению ею, следовательно нужно найти способ обезопасить бойцов, чтобы можно было практиковать удары в полную силу, не нанося увечий; 3) нужно выявить наиболее эффективную технику атэми⁷⁰.

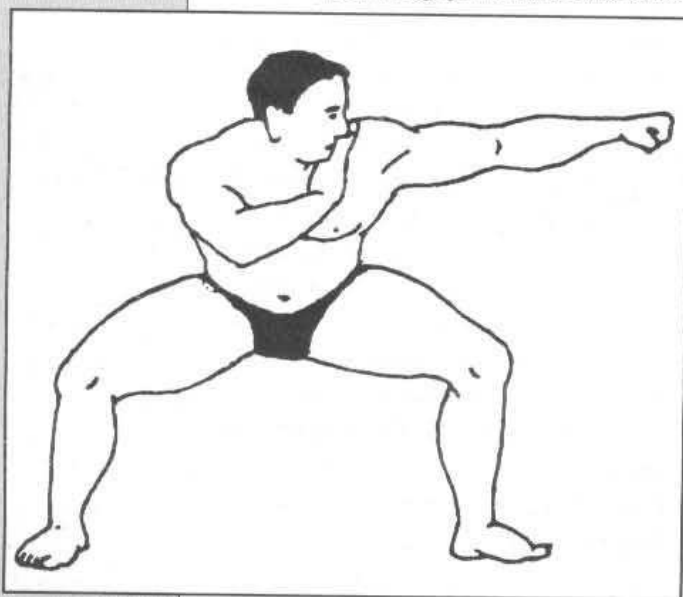
Саваяма пытался решить эти задачи разными способами. Идти приходилось методом проб и ошибок.

На первом этапе своей работы Саваяма Масару разрабатывает 3 вида учебного спарринга: якусоку—кумитэ, дзию—кумитэ и синкэн—кумитэ (позднее дзию—кумитэ и синкэн—кумитэ слились в один вид спарринга — дзию—кумитэ).

Во время якусоку—кумитэ — «обусловленного спарринга» — ученики наносили удары и защищались в соответствии с указаниями наставника, что делало это упражнение относительно безопасным⁷¹.

Дзию—кумитэ — «свободный спарринг» Саваяма характеризовал следующим образом: «В этом

*Ниппон кэмпо: синтез каратэ и бокса —
левый в корпус в стойке сико-дати*



空手

виде спарринга атакующий произвольно использует приемы атаки, и защищающийся так же произвольно использует приемы защиты и контратаки. Однако атакующий наносит удары руками и ногами без немедленного отдергивания (хики) конечности после удара и отдергивает руку или ногу только после того, как защищающийся применит прием защиты. Главным предназначением этого вида спарринга является тренировка умения свободно защищаться от любой атаки противника и контратаковать, то есть тренировка так называемого «го-но сэн» — умения контратаковать после отражения атаки противника⁷². Нужно добавить только, что, хотя приемы нападения и защиты использовались в дзю-кумитэ произвольно, роли участников были оговорены⁷³.

Наконец, синкэн кумитэ — «спарринг боевыми мечами» — представлял собой вольный бой без фиксации конечных положений ударов, с быстрым отдергиванием конечностей, без касания противника⁷⁴, т.е. по правилам сундомэ, принятым в современном спортивном каратэ версий WKF и WKC.

Такая система тренировки спарринга сложилась к осени 1930 г. и стала стандартом для Общества изучения тодэ университета Кансай.

К сожалению, в настоящее время я не располагаю сведениями о том, какую роль играл в разработке этой системы учебных и тренировочных спаррингов Мабуни Кэнва. Но и якусоку-кумитэ и синкэн-кумитэ заняли прочное место в системе обучения и тренировки Сито-рю⁷⁵.

Разработка этой системы спаррингов и активное введение в программу обучения Общества изучения тодэ приемов дзюдзюцу и дзюдо вскоре поставили на повестку дня членов Общества вопрос,

а занимаются ли они каратэ? Или их усилиями родился особый вид будо, имеющий право на самостоятельное существование?

Осенью 1932 г. Саваяма Масару, окончивший весной Кансайский университет, собрал на совет лидеров Общества изучения тодэ: Яно Фумио, Яги Сюити, Ямада Рэнъити, Накано Мицуру, Курояма Такамаро, Такэити Кацуаки и Тядани Кинтоси. Итогом их заседания стала декларация о рождении нового вида будо, которое они окрестили «Дай Ниппон кэмпо» — «Кэмпо Великой Японии», и о переименовании Общества изучения тодэ в Общество Кэмпо Великой Японии (Дай Ниппон кэмпо-кай). Президентом его был избран Саваяма Масару⁷⁶.

Мабуни Кэнва со своим учеником Мацумото Тосидзаэмоном. Фото сделано Саваяма



空手

Мабуни Кэнва — основатель Сито-рю

Этот «демарш» если и осложнил отношения Саваяма с Мабуни, то, во всяком случае, не испортил их окончательно. Рабочие контакты между мастером каратэ и основателем нового направления будо сохранялись. Окинавец внимательно наблюдал за методическими поисками своего бывшего ученика. А они, между тем, были направлены на разработку новых форм учебного и тренировочного спарринга, которые бы сделали процесс обучения ударной технике более эффективным.

Саваяма отказался от практики ката и сделал главным методом тренировки в Ниппон кэмпо вольный бой по правилам синкэн кумитэ. Однако опыт показал, что проведение спаррингов с обозначением ударов, во-первых, не гарантирует безопасности бойцов, которые в пылу жаркой схватки могут случайно наносить удары друг другу в контакт, а во-вторых, является малоэффективным средством совершенствования техники атэми. Поэтому уже вскоре после создания Общества Кэмпо Великой Японии его лидеры начали экспериментировать с различ-

ными видами защитного снаряжения и в конце концов пришли к использованию специального защитного снаряжения — богу: лицевой маски (мэн), нагрудника (до) с «юбкой», раковины — в сочетании с боксерскими перчатками. Такая униформа позволяла наносить удары в полную силу, проводить броски и болевые приемы в стойке и бороться в партере. Именно проведение боев в полный контакт в богу стало визитной карточкой Ниппон кэмпо. Причем эта форма проведения вольных боев оказалась столь удачной, что ее начали перенимать другие школы каратэ и кэмпо⁷⁷.

Введение богу позволило разрешить бойцам в схватке применение самого широкого спектра приемов и начать проводить соревнования. Ученики Саваяма не только обменивались мощными ударами, но и проводили броски и болевые приемы из стойки, падая на пол, продолжали схватку в партере, умело сочетая приемы каратэ, бокса, дзюдо, дзюдзюцу.

Эту форму спарринга Саваяма ввел в Обществе Кэмпо Великой Японии в 1934 г. И уже вскоре,

Тренировка в богу



空手

в том же 1934-м, в главном подзё Ассоциации Кока-кай, члены которой практиковали Ниппон кэмпо, прошел первый официальный турнир по боям в богу, получивший название «Турнир, посвященный завершению разработки защитного снаряжения Общества Кэмпо Великой Японии».

Зрелищные бои, изобиловавшие жесткими ударами, красивыми мощными бросками, неотразимыми болевыми приемами привлекли большое внимание молодежи, особенно студентов университетов, и открыли путь распространению Ниппон кэмпо. В 1936 г. открылся клуб Ниппон кэмпо в университете Кансай гакуин. Главным инструктором там также стал Саваяма Масару. С этого времени между командами университетов Кансай и Кансай гакуин стали проводиться ежегодные чемпионаты, которые привлекали большое число зрителей.

В 1936 г. состоялся Первый публичный турнир по Дай Ниппон кэмпо, а уже в 1939-м — Первый чемпионат Японии⁷⁸. Но это уже другая история⁷⁹.

Мабуни Кэнва, с интересом наблюдавший за разработкой этой формы поединка в полный контакт с использованием богу в Обществе Кэмпо Великой Японии и аналогичными опытами в Токийском императорском университете, сам начал экспериментировать в этой области. Резюме этих экспериментов было дано им в 1938 г. в совместной с Накасонэ Гэнва⁸⁰ книге «Кобо кэмпо каратэдо нюмон»: «Каратэ практикуется в виде индивидуальных ката и изучается в противостоянии с партнером в учебных поединках — кумитэ. Однако поскольку в этом боевом искусстве основу составляют удары (атэми), проводить соревновательные поединки с реальным использованием боевой техники

в нем невозможно. Говорят, что это, с одной стороны, особенность каратэ, а с другой — его недостаток.

Существует точка зрения, что, если бы стало возможным проведение соревновательных поединков с использованием боевых приемов в специальном защитном снаряжении, это позволило бы компенсировать указанный недостаток каратэ, и тогда соревнования могли бы принести немало пользы в самых разных отношениях. В связи с этим встал вопрос о проведении соревнований по каратэ с использованием защитного снаряжения.

Проблема защитного снаряжения возникла в последнее десятилетие. Можно сказать, что это большая проблема, решить которую предстоит в будущем. В настоящее время есть всего лишь два центра, которые занимаются исследованиями возможностей проведения соревнований с использованием защитного снаряжения. Это Токийский императорский (Токё тэйдай) и Кансайский университеты (Кансай дайгаку). Остальные университеты, по-видимому, выступают против использования защитного снаряжения и не проводят соревнований с их использованием. Думаю, следует признать, что то, насколько успешно может использоваться защитное снаряжение, — вопрос открытый.

Комплект защитного снаряжения (богу) включает в себя лицевую маску (мэн), нагрудник (до), щитки для предплечий (котэ), а также паховую раковину (кintэ-киатэ), щитки для голеней (сунзатэ) и т.д., однако все эти предметы до настоящего времени остаются несовершенными. Поэтому я думаю, что сейчас уместнее говорить об исследованиях технологии изготовления защитного снаряжения для занятий каратэ, а не об исследованиях каратэ с использованием защитного снаряжения. Важ-

нейшим недостатком всех видов защитного снаряжения, которые были предложены до настоящего времени, является то, что они в значительной степени препятствуют использованию на практике таких важнейших особенностей каратэ, как применение различных частей тела в качестве оружия и поражение атаками различных точек тела. Однако, поскольку существующие ныне пробные образцы защитного снаряжения, по-видимому, будут постепенно совершенствоваться, а исследования возможностей проведения тренировок с использованием защитного снаряжения будут продолжаться, думаю, что параллельно будет шлифоваться и техника каратэ. Поэтому, хотя я считаю, что решение проблемы защитного снаряжения — вопрос будущего, мне хотелось бы выразить пожелание, чтобы добровольцы занялись активными исследованиями в этой области.

В течение переходного периода апробации защитного снаряжения следует уделить особое внимание тому, чтобы развитие каратистов, использующих защитное снаряжение, не было сугубо односторонним, формирующим лишь умение вести бой в защитном снаряжении, чтобы они не проявляли небрежения к отработке ката каратэ, сочетали поединки в богу с якусоку-кумитэ и дзию-кумитэ без защитного снаряжения и правильным образом усваивали технику каратэ кэмпо. В противном случае, даже приобретя умение вести бой в доспехах, боец, не защищенный доспехами, вероятно, не сможет в нужную минуту использовать специфические сильные стороны каратэ кэмпо и реализовать цели этой системы — совладать с врагом и защитить свою жизнь»⁸¹.

Таким образом, в 1938 г. Мабуни еще стоял на позиции необходимости исследования возможностей проведения боев

и соревнований с использованием защитного снаряжения. Но позднее он все-таки остановился на формах спарринга без нанесения ударов в контакт по правилам сундомэ (букв. «с остановкой ударов на расстоянии в 1 сун — 3,03 см — от тела противника»).

Но вот в чем окинавский мастер был категорически несогласен с Саваяма, так это в вопросе о ката. Отказ Дай Ниппон кэмпо от этих традиционных окинавских упражнений он считал грубейшей ошибкой. В своей книге «Кобо кэмпо каратэдо нюмон» он обрушился с жесткой критикой, кажется, именно в адрес Саваяма, хотя и не назвал напрямую ни его самого, ни Дай Ниппон кэмпо:

«Что же касается тех, кто не ценит ката и утверждает, что главное всего кумитэ, то они нередко ведут себя торжествующе, словно открыли чудесные приемы небесного происхождения, и выпячивают некоторые из таких приемов. Однако есть множество примеров, свидетельствующих, что эти их приемы — вовсе не небесные чудесные приемы, что они даже и не изобретены ими, что это всего лишь некоторые из тех приемов, которые древние аккуратно уложили в какое-то из многочисленных хранилищ под названием «ката». Если мы будем уделять ката достаточно внимания, выучим много ката, исследуем содержащиеся в них приемы как с наружности, так и с изнанки (хёри), а также осмыслим все их изменения, то, вероятно, поймем, что никаких изобретений в технике попросту быть не может. Я думаю, что те, кто не ценят ката и утверждают, что главное всего кумитэ, должны быть подвергнуты основательной критике»⁸².

Тренировки в додзё Ёсюкан

Итак, первым учеником Мабуни в Осаке стал Саваяма Масару. За ним понемногу потянулись и другие студенты из Кансайского университета, а также служащие. Но все—таки учеников было очень мало, и мастеру и его семье приходилось очень туго.

О занятиях в додзё Ёсюкан в это время Мабуни Кэнъэй рассказывает: «Мы все днями и ночами тренировались в комнате, отделанной в японском стиле, площадью в 6 татами⁸³ (ок. 11 кв. м — А.Г.), и татами в ней вскоре оказались протертыми до дыр, и нам приходилось жить в этой комнате, застилая под циновками.

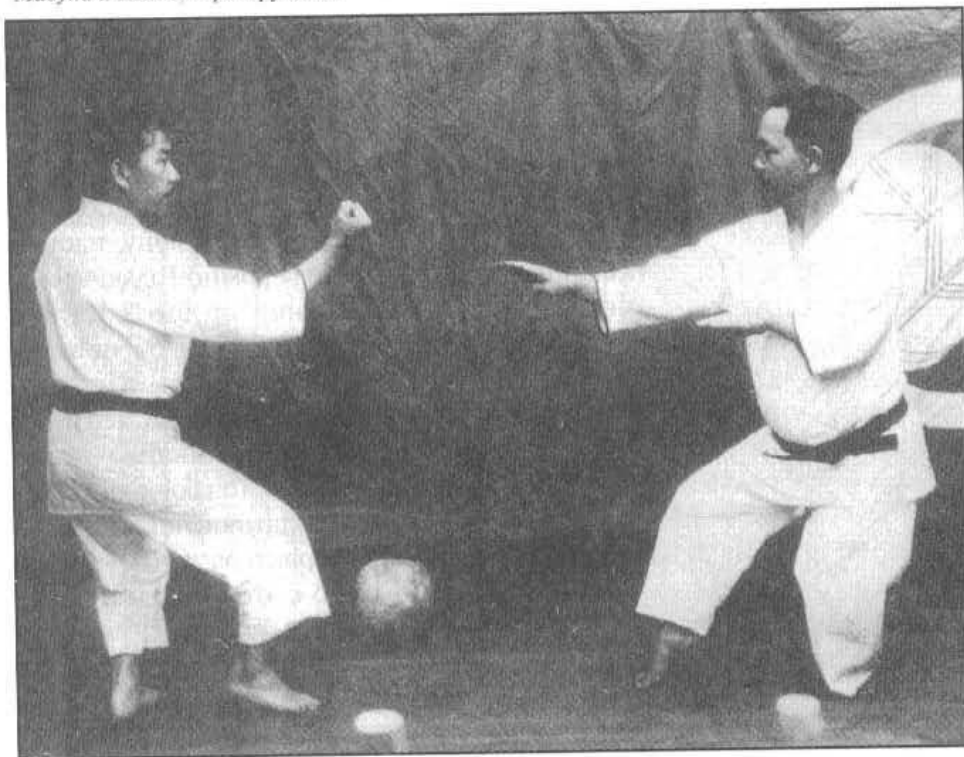
Через некоторое время мы построили додзё с дощатым полом (это произошло в 1934 г., именно эту дату считают днем рождения додзё «Ёсюкан» — А.Г.), но обычно учеников в нем было немного, постоянно в додзё находились человека два—три приживальщиков, которые одновременно были учениками отца. И выживать нам удавалось только всякими ухищ-



Элемент ката Супаримпэй

рениями, например, когда к отцу в ученики записался хозяин рисовой лавки, он стал носить нам рис.

Мабуни и Кониси тренируются



空手

Тогдашние тренировки сильно отличались от нынешних. Изю дня в день мы повторяли одно и то же ката до тех пор, пока учитель не говорил: «Хорошо! Достаточно!»

Такого, как сейчас, подробного объяснения ката, входящего во все мелочи, не практиковалось. Если ученик просил учителя объяснить ему какой-то прием, тот командовал: «Атакуй!» — и заставлял ученика свободно атаковать его ударами руками и ногами и отбивал их, после чего спрашивал: «Ну, как? Понял?» Вот так это было. Поскольку все приемы выполнялись мгновенно, с одного или с двух раз понять их было невозможно, и был только один путь к их пониманию — раз за разом испытывать приемы на себе»⁸⁴.

Несмотря на все трудности, Мабуни Кэнва упрямо шел вперед. В начале 1930-х он ведет занятия уже в двух залах: у себя дома на улице Цурумибаси, дом 6-4, район Нисинари (это комнатное «додзё» велеречиво именовалось «Кансайской штаб-квартирой изучения каратэдзюцу — кэмпо Великой Японии»), и в додзё «Сёсинкан» — «Дворец непрерывного совершенствования» — дом 1-8 на улице Итиба, район Минато («Кансайское отделение Всеяпонской федерации кэмпо Великой Японии»). С 1933 г. он также служит инструктором каратэ в клубе Кансайского университета, где одновременно действуют группы Ниппон кэмпо и каратэ.

«Профессор японского кэмпо, наставник Годзю-рю Мабуни Кэнва»

Что же преподавал своим ученикам мастер Мабуни в это время? Точнее, как он это называл?

По крайней мере в одной авторитетной работе утверждается, что уже с 1930 г. Мабуни Кэнва преподавал своим ученикам школу под названием «Сито-рю»⁸⁵. Однако уважаемые сэнсэи, чья профессиональная каратистская репутация не вызывает ни у кого ни малейшего сомнения, ошибаются. В действительности, в своих работах даже 1934 г. сэнсэй Мабуни еще нигде не упоминает названия «Сито-рю». И в начале 1930-х его школа именовалась иначе.

В своей книге «Кобо дзидзай госиндзюцу каратэ кэмпо», изданной в марте 1934 г. в разделе «Краткий очерк истории каратэ» Мабуни Кэнва пишет: «Нашу школу, а именно Годзю-рю кэмпо, сэнсэй Хигаонна Канрё изучал в Китае (эта школа принадлежит к традиции фуцзяньского направления китайского кэмпо), туда

же ездил учиться и мой старший товарищ (сэмпай) Мияги Тёдзюн, и вот таким образом она дошла до сегодняшнего дня»⁸⁶.

В другой книге сэнсэя Мабуни, «Кобо дзидзай каратэ кэмпо. Сэпай-но кэнкю», изданной через полгода, в октябре 1934-го, в самом конце, где уже не указаны номера страниц, на 178-й по счету странице, помещено рекламное объявление мастера, в котором он именуется «профессором японского кэмпо — каратэдзюцу, наставником школы кэмпо Годзю-рю».

Упоминаний об этом факте я нигде в публикациях об истории Сито-рю не встречал⁸⁷. Причина этого, как мне кажется, лежит на поверхности: упоминание в данном контексте Годзю-рю может у кого-то создать впечатление вторичного характера Сито-рю по отношению к этой школе. А между тем, такое впечатление будет совершенно ошибочным, продиктованным неверным представлением об истории Годзю-рю.

空手

И здесь требуется дать некоторые пояснения.

В подавляющем большинстве публикаций по истории Годзю-рю основателем этой школы называют Мияги Тёдзюна. Однако это утверждение справедливо лишь с определенными оговорками. Сам Мияги свою миссию видел, прежде всего, в сохранении наследия сэнсэя Хигаонна Канрё, хотя и позволял себе вносить некоторые изменения там, где считал это возможным и оправданным. Он не стремился создать какую-то новую школу, не ломал голову над тем, как бы ее по красивее назвать. И само название «Годзю-рю» родилось, можно сказать, случайно. И дело было так.

После своего визита на Окинаву Кано Дзигоро послал сэнсэю

Мияги приглашение выступить с показательными выступлениями на Всеяпонском фестивале будо, посвященном восхождению на трон императора Сёва, который должен был состояться в 1930 г. Сам Мияги поехать на фестиваль не смог, но послал вместо себя своего лучшего ученика Синдзато Дзинъан. Выступление Синдзато вызвало интерес у японских специалистов, и многие подходили к нему, чтобы узнать, как называется та необычная школа, которую он демонстрировал. Каратист попал в затруднительное положение — на Окинаве никаких школ, в японском понимании (рюха), попросту не было, а потому и то, что он показывал, не имело никакого собственного имени. Поэтому Синдзато ничего не мог ответить

Реклама додзё Мабуни Кэнва в книге «Сэпай—но кэнкю»

Во второй колонке (счет справа налево): «Профессор японского кэмпо — каратэдзюцу, наставник школы кэмпо Годзю-рю Мабуни Кэнва».

В верхних частях первой и третьей колонок — рекламные слоганы. В первой: «Идеальный способ самозащиты. Идеальный способ развития смелости». В третьей: «Идеальный способ укрепления здоровья. Идеальный способ достижения долголетия».

В нижних частях первой и третьей колонок описываются достоинства каратэ. В первой: «Овладеть каратэ могут все: старики и дети, мужчины и женщины. Для занятий не требуется много места. Не нужно специальное снаряжение». В третьей: «Занятия неопасны. Они не требуют много времени. Заниматься можно как индивидуально, так и в составе группы».

В четвертой колонке даны адреса двух додзё, в которых преподавал Мабуни Кэнва, указано время проведения тренировок:

«Кансайская штаб-квартира (хомбу) изучения каратэдзюцу — кэмпо Великой Японии. Город Осака, район Нисинари, улица Цурумибаси, 6—4. Тренировки по воскресеньям, вторникам, четвергам и субботам с 8 до 10 часов вечера».

Кансайское отделение Всеяпонской федерации кэмпо Великой Японии. Город Осака, район Мина-то, улица Итиба, 1—8 (додзё «Сёсинкан» — «Дворец непрерывного совершенствования»). Тренировки по понедельникам, средам и пятницам с 8 до 10 часов вечера».

場道

◆大阪市内西成區鶴見橋通り六ノ四
（橋古日、火木土自午後八時至午後十時）
◆大阪市港區市場通り一ノ八（尚進館道場）
（稽古日、水金自午後八時至午後十時）

大日本拳法關西空手術研究本部
大日本拳法全國聯盟關西支部

日本空手術教授

剛柔流 拳法師範 摩文仁賢和

理想的 強健術
理想的 長壽法

危険もありません
時間も掛りません
個人でも團體でも出来ます

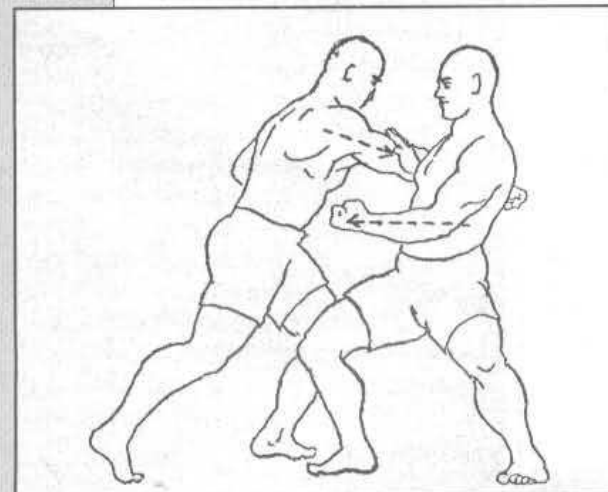
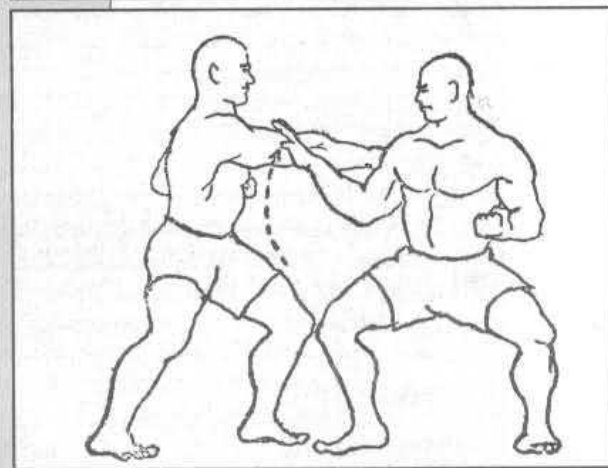
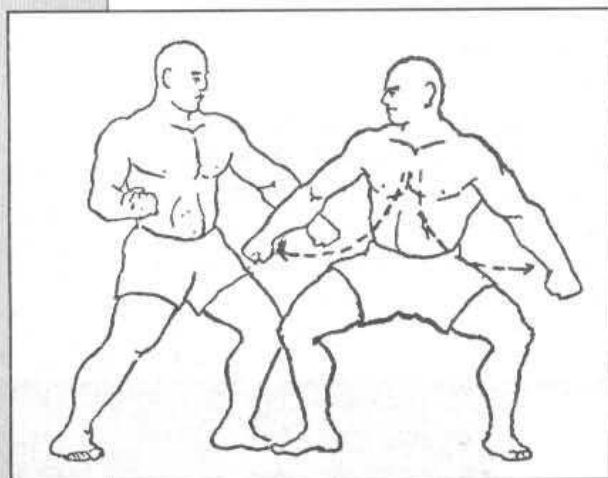
理想的 護身術
理想的 練膽法

老幼男女誰れでも出来ます
場所も取りません
道具も入りません

空手

Мабуни Кэнва — основатель Сито-рю

на этот вопрос недоумевающим японцам. Вернувшись на Окинаву, он рассказал об этом эпизоде своему учителю, и тот, после некоторых размышлений, решил: «Чтобы развивать в дальнейшем каратэ в качестве японского будо и поддерживать контакты с другими школами, действительно, требуется ввести название». В итоге Мияги решил присвоить тому каратэ, какое преподавал, название



«Годзю-рю» — «Школа жесткости и мягкости», почерпнув идею для него из трактата «Бубиси», где имеется фраза: «Способы бывают жесткие и мягкие, вдох и выдох». Впервые в истории окинавского каратэ его направление получило собственное имя. Однако использовал его Мияги для сугубо внешних — японских связей, а на Окинаве отнюдь не именовал свое каратэ «Годзю-рю» и не повесил вывеску с соответствующими иероглифами у входа в свое додзё⁸⁸.

Таким образом, название «Годзю-рю» обозначало просто то направление каратэ, которое практиковал Мияги, его товарищи и ученики, то есть традицию Хигаонна, законным последователем которой был и Мабуни Кэнва. Об этом совершенно недвусмысленно говорится в книге самого Мабуни, написанной в соавторстве с Накасонэ Гэнва и опубликованной в 1938 г. «Кобо кэмпо каратэдо нюмон»: «В настоящее время наследником традиции мастера каратэ сэнсэя Хигаонна является сэнсэй Мияги Тёдзюн, а традицию сэнсэя Итосу наиболее правильным образом унаследовал сэнсэй Мабуни Кэнва. Однако сэнсэй Мабуни тоже учился у сэнсэя Хигаонна, и вдвоем с сэнсэем Мияги Тёдзюн они являются двумя лидерами (букв. «двумя стенами») учеников сэнсэя Хигаонна. Кроме того, сэнсэй Мабуни придает большое значение школе сэнсэя Хигаонна, и поэтому, когда сэнсэй Мияги Тёдзюн обобщил школу своего досточтимого учителя и результаты собственных исследований и ввел новое название «Годзю-рю» — «Школа жесткости и мягкости», они совместно стали называть свои школы «Годзю-рю»⁸⁹.

В этом фрагменте важно обратить внимание на фразу «сэнсэй

Расшифровка применения одного из действий ката Сэйэнтин (из книги Мабуни Кэнва «Кобо дзидзай госиндзюцу каратэ кэмпо»)

Мабуни придает большое значение школе сэнсэя Хигаонна». Она, как мне кажется, показывает нам курс в обучении каратэ, которого в то время — в 1930-е годы — придерживался сэнсэй Мабуни Кэнва.

Действительно, если мы проанализируем книги Мабуни, опубликованные в 1934 г., и его издательский план, помещенный в «Кобо дзидзай каратэ кэмпо. Сэпай-но кэнкю», мы увидим, что он последовательно стремился в первую очередь познакомить японцев именно с Годзю-рю.

Сначала в «Кобо дзидзай го-синдзюцу каратэ кэмпо» Мабуни публикует ката Сантин и Сэйэнтин — основу основ стиля Хигаонна. Затем, в «Кобо дзидзай каратэ кэмпо. Сэпай-но кэнкю», как явствует из самого названия, дается ката Сэпай. За этой книгой должна была последовать еще одна (но по какой-то причине не последовала) — и тоже по Годзю-рю, о чем свидетельствует само ее название: «Годзю-рю каратэ кэмпо. Сотин то Курурунфа». Речь в ней, естественно, должна была пойти о ката Сотин (Сисотин) и Курурунфа. А вот в более поздних работах (с 1935 г.?) Мабуни обращается к ката других мастеров: к Арагаки-ха Сотин, Пинъан нидан и Пинъан сандан и, кажется (почему «кажется», поясню далее), к Бассай дай Итосу Анко.

Отчасти причины особого интереса Мабуни именно к стилю Хигаонна раскрываются в разделе «О болевых приемах и бросках (необходимость изучения школы Годзю-рю)» его книги (совместной с Накасонэ Гэнва): «Поскольку изначально в Токио была представлена лишь одна незначительная часть каратэ (речь явно идет о сэнсэе Фунакоси — А.Г.), изучающие каратэ в Токио стали думать, что каратэ — это только удары руками (атэми) и ногами

(кэри-вадза), а что касается болевых приемов (гяку-вадза) и бросков (нагэ-вадза), то они якобы существуют только в дзюдзюцу и в дзюдо. Однако такое представление о каратэ следует назвать неполным. Хотя такая неполнота в представлении о каратэ — дело неизбежное, проистекающее из того факта, что до сих пор была представлена лишь одна половина этого боевого искусства, с точки зрения распространения каратэ, этот факт не может не вызывать сожаления. И нам хотелось бы рекомендовать, чтобы наставники, думающие о будущем каратэ и стремящиеся к его распространению, ни в коем случае не замыкались в скорлупе какой-то одной школы (ити-рю) или какого-то одного стиля (иппа), а изучали каратэ комплексно, во всей его полноте.

В ката Годзю-рю представлены разнообразные интересные броски и болевые приемы каратэ, которые еще не демонстрировались в Токио, и последователи этой школы немало внимания уделяют изучению техники бросков и болевых приемов (одним из примеров бросков, представленных в ката Годзю-рю, является прием срыва удушающего захвата хагаи-дзимэ).

В Годзю-рю имеется богатейший материал, который предстоит изучить на следующем этапе овладения каратэ, и нам хотелось бы надеяться, что последователи каратэ проявят дух предприимчивости, сообразный «свободному и сильному японскому духу»⁹⁰.

И еще один интересный штрих к истории с преподаванием Мабуни Кэнва «Годзю-рю» (которое в содержательном плане, вполне возможно, отличалось от Годзю-рю Мияги). Начиная с 1927 г., Мияги Тёдзюн неоднократно выступал с показательными выступлениями и проводил семинары по

空手

空手

Мабуни Кэнва — основатель Сито-рю

каратэ в университетах региона Кансай — в Киотосском императорском университете, Университете Рицумэйкан, в Кансайском университете (куда его пригласил уже знакомый нам Саваяма Масару). В 1937 г. клуб каратэ появился и в Университете Досися, куда также пригласили инструктором Мияги.

Большую часть времени члены клуба занимались самостоятельно, поскольку Мияги жил на Окинаве и бывал в метрополии лишь наездами. Однако со временем уровень подготовки каратистов-студентов возрос настолько, что дальнейшие занятия были возможны уже только под присмотром классного сэнсэя. В связи с этим, в 1942 г. Мияги посоветовал своим заочным ученикам обратиться за помощью к своему другу и коллеге — Мабуни Кэнва. С его рекомендательным письмом, в котором мастер просил своего старого друга продолжить их обучение Годзю-рю, делегация каратистского клуба Досися отправилась к Мабуни. Основатель Сито-рю с радостью откликнулся на предложение студентов и стал регулярно ездить в Киото для проведения занятий. Члены клуба также стали часто посещать тренировки в его додзё, некоторые ездили к основателю Сито-рю ежедневно, несмотря на то, что даже сегодня, когда железнодорожная сеть в Японии шагнула по сравнению с военными годами далеко вперед, путь только от Киото до Осаки занимает около часа. Мабуни всегда встречал каратистов из Досися очень радушно, после тренировок угощал их чаем. Так он хотел выказать уважение своему близкому другу — первому учителю студентов Мияги. И такие тесные связи с Мабуни у университетского клуба каратэ сохранялись почти до самой смерти мастера, благодаря чему команда по каратэ Досися стала одной

из сильнейших в регионе Кансай. Но самое главное заключается в том, что преподавал им основатель Сито-рю только... ката Хи-гаонна Канрё, то есть Годзю-рю! Эта ветка Годзю-рю, на которую наибольшее влияние оказал именно Мабуни Кэнва, сохраняется по сей день на базе университетского клуба каратэ Досися. Ее лидерами являются Фудзимото Хироси, Ямасита Бунъити и Уэхара Кацуя.

Из Досися вышли и Тани Тёдзи-ро. В отличие от своих университетских коллег, он не ограничился техникой Мабуни Годзю-рю, а изучал Сито-рю в целом и позднее основал Тани-ха Сито-рю. Однако то, что в основе его каратэ изначально лежало именно Годзю-рю (в отличие от других учеников Мабуни, которые обычно начинали с изучения ката мастера Итосу), наложило неизгладимый отпечаток на его стиль, который, в сравнении с классическим стилем Сито-кай, выглядит более мягким и пластичным, более близким к китайским стилям⁹¹.

В ряде работ утверждается, что первоначально, до появления названия «Сито-рю», Мабуни Кэнва называл свою школу «Ханко-рю», что означает «Полужесткая школа»⁹². По одной версии, так называлась некая семейная школа Мабуни, что маловероятно, поскольку на Окинаве, как уже сказано выше, школы вплоть до 1930-х годов вообще не имели названий, да и никаких упоминаний об этом в авторитетных работах нет. Другая версия связывает это название с именем уже упоминавшегося Синдзато Дзинъан, который якобы, когда ему задали вопрос о названии демонстрировавшейся ему школы, после некоторых раздумий, самовольно присвоил ей имя «Ханко-рю»⁹³.

К сожалению, пока мне не попадались документы, которые бы однозначно подтвердили как ис-

пользование Мабуни такого названия, так и факт его использования Синдзато Дзинъан. Но, с другой стороны, и то и другое представляется возможным по ряду причин.

В сущности, в названии «Ханко-рю» заключена та же идея сочетания мягкости и жесткости, что и в названии «Годзю-рю». И это могло быть одно (или единственное) из рабочих названий Годзю-рю, использовавшееся на протяжении небольшого срока, пока его не заменили более удачным. С другой стороны, в книге Мабуни «Кобо дзидзай госиндзюцу каратэ кэмпо» в разделе «Школы каратэ» представлена классификация стилей китайского ушу на «жесткие» (кохо — «способ льва», «способ тигра»), «мягкие» (дзюхо — «способ собаки», «способ обезьяны») и «полужесткие» (ХАНКОХО — «способ журавля»)⁹⁴. Это — бесспорное свидетельство того, что Мабуни пользовался термином «полужесткий» (ханко), но вполне возможно, что он был в ходу вообще у учеников Хигаонна, употреблялся Мияги и Синдзато.

Связано с именем Мабуни и еще одно название — «Мабуни-рю», т.е. «Школа Мабуни».

Изучая архивы Кониси Ясиро, японский исследователь Фудзивара Рёдзо обнаружил в них заметки Мабуни Кэнва, датированные началом 1930-х гг., в которых тот пользуется этим названием. Аналогичные документы имеются и у сына мастера, Мабуни Кэнъэй. Когда Фудзивара обратился к Кониси за разъяснением по поводу этого названия, основатель Синто дзинэн-рю ответил ему, что «Мабуни-рю» — раннее название Сито-рю.

Неужели Мабуни, этот скромнейший по всем отзывам человек, был столь нескромен, что присвоил свою фамилию школе, стоящей на мощнейшем фунда-



Один из болевых приемов каратэ

空手

空手

менте старых окинавских стилей? В этом сомневались многие. Вот характерная точка зрения в формулировке Гима Синкин, сподвижника Фунакоси Гитин, обладателя 10-го дана Сётокан-рю: «Я думаю, что название «Мабуни-рю» он использовал только в самых личных своих заметках. Наставник Мабуни Кэнва происходил из полицейских чинов и был человеком чрезвычайно скромным, и он, конечно, не был столь небрежен, чтобы в названии школы боевого искусства, имеющего общественный характер, использовать собственную фамилию»⁹⁵.

Однако, кажется, все было не совсем так. На самом деле Мабуни использовал название «Мабуни-рю» не только в личных заметках, но и в публикациях. Правда, делал он это по отношению только к части того сложного комплекса, который позднее получил имя «Сито-рю». Так мастер каратэ именовал либо тот комплекс ката, который разработал сам, либо только систему самозащиты, которую создал специально для женщин. О женской самозащите разговор впереди, а сначала все-таки разберемся, когда же появилось на свет Сито-рю?

Основание школы Сито-рю

В продолжение того фрагмента «Кобо кэмпо каратэдо нюмон», в котором речь шла о том, что Мияги Тёдзюн и Мабуни Кэнва совместно стали называть свои школы «Годзю-рю», говорится: «Однако сэнсэй Мабуни, являясь, с другой стороны, видным представителем истинной традиции кэмпо Итосу-ха, в отличие от тех, кто преподает только Годзю-рю, использует такой метод обучения, при котором он вначале преподаёт Итосу-ха, а потом добавляет к нему школу сэнсэя Хигаонна. Поэтому НЕДАВНО, взяв заглавные иероглифы из фамилий своих наставников Итосу (Си) и Хигаонна (То), он дал своей школе новое название — «Сито-рю» — и тем самым ясно обозначил свою позицию»⁹⁶.

Слово «недавно» в этой цитате (употребленное с присущей японцам любовью к «точности» выражения, когда, например, слово «мукаси» — «в старину», «давно», и даже «в древности» — может обозначать любое время, относительно далеко — хотя бы на пару десятилетий — отстоящее от

времени его употребления) расшифровывается как 1934-й⁹⁷ или 1935-й год. Последняя дата мне кажется более предпочтительной, поскольку в книге Мабуни «Кобо дзидзай каратэ кэмпо. Сэпай-но кэнкю», вышедшей в свет в конце октября или в ноябре 1934 г., названия «Сито-рю» еще не найти, зато в конце имеется реклама Мабуни как наставника Годзю-рю⁹⁸.

Новое название «Сито-рю» было полно глубокого символизма. В первую очередь, как особо подчеркивает Мабуни Кэнзэй, из него была видна генеалогия каратэ Мабуни. «Сэнсэй Итосу завершил оформление направления Сюритэ, а сэнсэй Хигаонна — Нахатэ, а отец овладел и тем, и другим. И благодаря тому, что отец в совершенстве овладел техникой и Сюритэ, и Нахатэ, он занимал совершенно уникальное положение»⁹⁹.

Показательно, что Мабуни при выборе названия для своей школы пошел иным путем, нежели его друг Мияги или многочисленные мастера японских будо, в большинстве случаев

空手

стремившиеся в названии школы выразить собственное понимание идеального боевого искусства, зафиксировать главную в данной школе идеологию или увековечить свое имя или фамилию. Для Мабуни с его ориентацией на конфуцианство (об этом мы еще будем говорить) такой подход, видимо, в конечном итоге оказался неприемлемым. И в результате ушли в прошлое и «Ханко-рю», и «Годзю-рю», и «Мабуни-рю».

Эти перемены названия школы, как мне кажется, отражают процесс духовного развития мастера, в ходе которого он избавлялся от остатков тщеславия, подавлял свое «Я» и, видимо, переоценивал свою роль в истории каратэ и роль своих учителей. Присвоив своей школе название «Сито-рю», Мабуни одновременно дал блестящий образец поведения конфуцианца, призванного быть хранителем и транслятором истинных традиций, дарованных великими мудрецами прошлого, постигшими благой вселенский закон Дао. Показательно, что и сам Конфуций говорил о себе: «Я не создаю, а передаю!»

В этом контексте более менее понятными становятся заявления ведущих мастеров Сито-рю

о том, что Сито-рю не является синтезом школ Итосу и Хигаонна, и что особенность его состоит в сохранении ката этих и других старых окинавских мастеров в их исконном виде¹⁰⁰. «Я полагаю, что, хотя отец и основал Сито-рю, он совершенно не собирался создавать собственной школы. Целью отца, как о том говорит и сэнсэй Фунакоси, было создание совместнос сэнсэем Фунакоси, работавшим в Токио, «каратэ» — «пустой руки» как вида японского будо», — пишет Мабуни Кэнъэй¹⁰¹.

Объясняя мотивы отца, он высказывает такое мнение: «Как я уже рассказывал, изначально на Окинаве не использовалось название «каратэ» — «пустая рука», но в разных районах существовало боевое искусство под названием «тэ». Кроме того, по причине господства над островами Рюкю княжества Сацума, от «тэ» не сохранилось наставлений по технике и по психологической подготовке (симпо), какие существуют в кэндзюцу и дзюдзюцу.

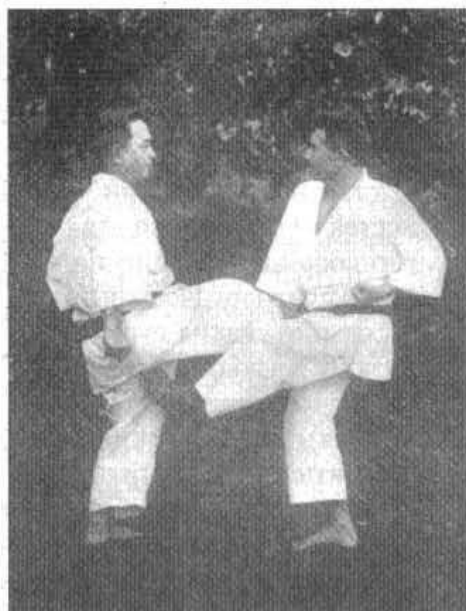
Название «каратэ» было введено, имея в виду великий идеал — обобщить и упорядочить стили боевого искусства «тэ», практиковавшиеся в разных районах на Окинаве, и создать такую систему

Мабуни Кэнъа на семинаре в Императорском азиатском обществе



空手

Мабуни Кэнва — основатель Сито-рю



технических приемов и психологической подготовки, чтобы окинавское боевое искусство смогло встать вровень с дзюдо и кэндо. Однако и сэнсэй Фунакоси, и отец почили, успев реализовать лишь половину своих стремлений, и вопрос о том, что же такое «каратэ», так и остался безответным»¹⁰².

Эмблемой школы Мабуни избрал свой фамильный герб, который, однако, был наделян новым смыслом. Объясняя его, Мабуни Кэнзэй пишет: «Согласно объяснению отца, наружный круг означает «гармонию» (ва). Находящиеся внутри его две параллельные вертикальные линии с примыкающими к ним горизонтальными линиями обозначают стили Сюригэ сэнсэя Итосу и Нахатэ сэнсэя Хигаонна. Таким образом, эта эмблема символизирует «гармонию Сюригэ и Нахатэ».

«Сюригэ» и «Нахатэ» здесь выступают в качестве аллегорий, и подлинный смысл этого символа — «гармония всех [направлений] искусства тэ». Ибо отец стремился к созданию «каратэ», которое бы объединило в себе не только Сюригэ и Нахатэ, но и вообще все направления тэ.

Наделив этим новым смыслом герб рода Мабуни, он использовал его в качестве символа создания «каратэ», к которому стремился сам. И это не просто эклектика. Это сплав Сюригэ и Нахатэ, их сублимация.

После того, как я начал ездить за границу, меня стали часто спрашивать о духовном смысле эмблемы школы. Каждый герб непременно наделян каким-то духовным значением...

Но что касается отца, то он объяснял техническое значение гер-

Техника Сито-рю: 1) от блока дзедан сото агэ-укэ к болевому приему гяку-осаз; 2) от блока гэдан сото сукун-домэ к удару ногой в пах; 3) от стягивающего захвата руки хики-отоси к удару дзедан-цуки

空手

ба, но никаких объяснений его духовного смысла не оставил. Отец сумел упорядочить технику Сито-рю, но, к сожалению, не смог систематизировать его духовную практику (симпо). Для этого у него просто не было времени.

В одной из стран меня снова спросили о значении герба рода Мабуни, и я задумался: что же означает этот герб? И мне показалось, что мы можем толковать расположенные в круге комбинации вертикальных и горизонтальных линий как два иероглифа «человек», а внешний круг — как земной шар.

Два человека, занимая одинаковое положение по бокам, надежно поддерживают земной шар. Чтобы сохранить гармонию, нельзя допускать смещения вправо или влево. Чрезвычайно важно держаться «золотой середины» (букв. конфуцианского «срединного и неизменного» — А.Г.).

Я решил, что «этот герб символизирует «гармонию народов» мира и является символом мира», и в одно мгновение дал такое толкование. Хотя это было мое сугубо личное мнение, я подумал, что это удачное толкование. И с тех пор я решил добавить к техническому толкованию герба отца свое собственное духовное толкование.

Я уверен, что и отец вкладывал в этот герб значение «гармонии между людьми», мира. Ведь в своей уже упомянутой книге, изданной в 1934 году, он писал: «Истинная сущность воинского искусства — поддержание равновесия, а конечная его цель — гармония».

В информационном бюллетене, выпущенном по случаю III чемпионата мира по Сито-рю, который проходил в 2000 г., по моей просьбе на японском и английском языках было помещено объяснение эмблемы школы. Я сделал это потому, что хотел весь мир оповестить о том двойном значении, которым наделена эмблема школы: «сотворение каратэ» и «мир во всем мире».

Мне хотелось бы, чтобы для всех занимающихся каратэ стало понятнее, что такое «каратэ», к созданию которого стремился отец, и что такое Сито-рю. И это выражено в этих самых словах: «Истинная сущность воинского искусства — поддержание равновесия, а конечная его цель — гармония». Иными словами, «Сито-рю — это будо каратэ». Каратэ создавалось не как вид спорта, и не как вид соревнования, а как вид будо¹⁰³.

Техника Сито-рю: 1) тюдан сото сото-укэ; 2) от сото сото-укэ к ура-нагэ; 3) от сото сото-укэ к омотэ-нагэ



空手

Мабуни Кэнва — основатель Сито-рю

Женская самозащита по школе Мабуни-рю

В уже упоминавшейся книге мастера Мабуни «Кобо дзидзай каратэ кэмпо. Сэпай-но кэнкю», совсем рядом с рекламой его додзё, на 182-й по счету странице, помещена еще одна — готовящейся к выходу книги «Дзёси госиндзюцу. Мабуни-рю каратэ кэмпо» — «Женская самозащита. По школе каратэ кэмпо Мабуни-рю». Аннотация к книге гласит: «При обучении женщин каратэ в качестве метода самозащиты требуется иной, нежели с мужчинами, подход. Принимая это во внимание, автор обратил на решение этой проблемы свои глубочайшие знания в области каратэ, по богатству которых он не имеет себе

равных, и, проведя серьезные исследования, разработал новые ката («Аояги» — «Юная ива» и «Мэйсэй» — «Ясная звезда»), которые позволяют тренироваться дамам любого телосложения без риска потерять свое изящество. Теперь любая женщина, будь то школьница или замужняя дама, служащая или домохозяйка, вне зависимости от возраста, изучив и натренировав приемы каратэ, сможет избежать внезапной опасности, словно ива, пропускающая мимо себя потоки ветра, и отстоять свою высокую женскую добродетель, подобную ясной звезде.

Из-за того, что японские женщины после окончания школы совершенно не занимаются физическими упражнениями, они легко подвержены самым различным нарушениям здоровья. Мы настоятельно рекомендуем использовать эту книгу как источник знаний по системе укрепления здоровья и самозащиты не только в школах, но и в домашних условиях».

По неизвестным автору причинам, книга в свет так и не вышла. Но вот названные в аннотации ката действительно использовались при обучении девушек самообороне.

В книге «Кобо дзидзай госиндзюцу каратэ кэмпо» (1934 г.) помещено послесловие Танака Китаро, директора женской повышенной средней школы Осака Мэйдзё, из которого следует, что Мабуни Кэнва был приглашен на работу преподавателем в эту школу и что каратэ в ней было введено как один из обязательных предметов, с тем чтобы девушки «приобрели личный опыт физической культуры и духа будо и научились практической самообороне».

Работа с новым контингентом учащихся поставила сэнсэя Мабуни перед необходимостью

Реклама книги «Мабуни-рю каратэ кэмпо дзёси госиндзюцу»

近刊

女子護身術

女子が護身術として空手を稽古するにしても男子とはその行き方を異にしなければならぬ。こゝに留意したる著者は、空手教材の豊富なる點に於て天下無双の得ある其の蘊蓄を傾けて苦心研究し、如何なる身分の御婦人方にもその便宜さを失ふことなしに稽古出来る新らしい型（青柳、明星）を編み出された。女學生も貴婦人淑女も職業婦人も家庭婦人も、年齢の如何を問はず、本書に就きて研究し練習して身に振りがゐる不慮の危險をも抑へ風と受け流し、明星の如く高潔なる婦徳を護持せられよ。

日本婦人は學校を卒業する運動をやめてしまふので種々健康上の故障が起り易い。學校は勿論各家庭にても是非健康法として護身術として本書を活用せられんことをお奨め致します。

摩文仁流 女子護身術

空手拳法

大日本拳法協會西本道場研究會々長
關西大學其他各學部校中手師範校
柔道部部長 摩文仁先生著

摩文仁賢和先生著

四六判 振假名付 箱入
送料別 定価 金圓廿錢（送料八錢）

發行所
東京市上野公園護國院大黒天脇
振替東京三九七六三番

（空手研究社）興武館

разработки специального комплекса приемов самообороны для женщин и методики их обучения. А между тем, это было новое, еще совсем непаханное окинавскими каратистами поле деятельности, поскольку, вопреки утверждениям некоторых специалистов, никаких методик обучения каратэ женщин до того времени не было и впомине, и каратистка до 1920-х гг. известна всего лишь одна — Ёнаминэ Тиру, супруга знаменитого мастера Мацумура Соко. В других будо дело обстояло ненамного лучше. Например, в Кодокане женское отделение появилось только в 1926 г. И фактически Мабуни стал пионером разработки женской самообороны на базе каратэ.

Что касается методики обучения девушек, то Мабуни воспользовался «старым велосипедом» — ката. Но их пришлось разработать заново. Так появились на свет упомянутые Аояги и Мэйсэй. Их специфика состоит в том, что они составлены из относительно простых технических действий, расшифровка применения кото-

рых подразумевает приемы для использования в типовых ситуациях не нападения, а приставания мужчины к девушке — при попытке обнять, взять за плечо и т.д. Характерным примером является ката Аояги, которое читатели (и читательницы) найдут в приложении.

Комбинации технических действий, образующие эти ката, частью были заимствованы из старых ката каратэ, частью — разработаны самим Мабуни. Большую помощь в этой работе мастеру оказал его друг и коллега — уже знакомый нам Кониси Ясухиро. Вклад его в разработку Аояги был столь велик, что обычно это ката называют совместным произведением Мабунии Кониси, и неудивительно, что оно представлено и в программе Синто дзинэн-рю¹⁰⁴.

Позднее, в 1939 г., при регистрации школы Сито-рю в Дай Ниппон Бутoku-кай Мабуни Кэнва указал в ее программе женскую самозащиту как особый раздел, причем в нем к ката Аояги и Мэйсэй добавилось еще одно — Синсэй.

空手

Книги сэнсэя Мабуни

В 30-е годы Мабуни Кэнва активно публикуется. Настолько обильно, что даже японские исследователи истории каратэ сегодня путаются, сколько же книг (включая переиздания с несколько измененными названиями) вышло у основателя Сито-рю. Наиболее полный список дает Такэси Кадзудзанэ, который перечисляет следующие книги основателя Сито-рю (две из них в соавторстве с Накасонэ Гэнва)¹⁰⁵:

«Каратэдзюцу» (8-й год Сёва — 1933);

«Кобо дзидзай госиндзюцу каратэ кэмпо» («Самозащита каратэ кэмпо, эффективная в нападении и защите»; издательство «Дайнанъёсэ», 9-й год Сёва — 1934);

«Сэпай-но кэнкю. Госиндзюцу хидэн каратэ кэмпо» («Изучение ката Сэпай. Секреты самозащиты по системе каратэ кэмпо»; Токио, издательство «Каратэ кэнкюся кобукан», 9-й год Сёва — 1934);

«Кобо дзидзай каратэ кэмпо. Сэпай-но кэнкю» («Искусство каратэ кэмпо, эффективное в нападении и защите. Изучение Сэпай»; Токио, издательство «Каратэ кэнкюся кобукан», 9-й год Сёва — 1934);

«Каратэдо нюмон» («Введение в каратэ»; в соавторстве с Накасонэ Гэнва. Токио, издательство «Каратэ кэнкюся кобукан», 10-й год Сёва — 1935);

«Кобо кэмпо каратэдо нюмон» («Введение в кэмпо каратэдо,

рисунками, в которых явственно угадывается облик Мабуни Кэнва. Отдельные фотографии мастера, исполняющего это ката, именно те, по которым делалась прорисовка, можно встретить в публикациях по истории каратэдо. А Накасонэ Гэнва в примечании к статье Тибана Тёсин «Бассай—но ката (Мацумура—ха) то соно кайсэцу» («Ката Бассай (стиля Мацумура—ха) и его объяснение»), помещенной в книге «Каратэдо тайкан», пишет: «Поскольку ката Бассай стиля Ито-су—ха объяснено в моей книге «Каратэдо сюрэн», рекомендую читателям обратиться к ней»¹⁰⁶. Связывая эти два факта в контексте длительного и плодотворного сотрудничества Мабуни и Накасонэ, я думаю, что можно со значительной долей уверенности утверждать, что Мабуни участвовал и в подготовке «Каратэдо сюрэн».

Известно, что Мабуни планировал выпустить еще, как минимум, две книги, но по каким-то причинам они так и не увидели свет. Одна должна была называться «Мабуни—рю каратэ кэмпо. Дзёси госиндзюцу» — «Каратэ кэмпо школы Мабуни—рю. Женская самозащита». Вторая — «Годзю—рю каратэ кэмпо. Сотин то Курурунфа» — «Каратэ кэмпо школы Годзю—рю. Ката Сотин и Курурунфа». Последняя книга должна была стать логическим продолжением книг «Кобо дзидзай госиндзюцу каратэ кэмпо» и «Кобо дзидзай каратэ кэмпо».

«Кобо дзидзай госиндзюцу каратэ кэмпо»

Первая из доступных нам книг Мабуни Кэнва — «Кобо дзидзай госиндзюцу каратэ кэмпо» («Самозащита каратэ кэмпо, эффективная в нападении и защите») — вышла в марте 1934 г. (на последней странице ее выход датирован 5 марта)

Сэпай—но кэнкю», посвященных Годзю—рю. В аннотации к ней, напечатанной в последней из упомянутых выше книг, говорилось: «В этих двух ката имеется много интересных приемов, не встречающихся в других ката. Здесь во множестве представлены интересные болевые приемы, броски, защита от удушающего приема «хагаи—дзимэ» («двойной нельсон» — А.Г.), удар головой в солнечное сплетение противника. Как и в предыдущих изданиях — обстоятельное объяснение ката и анализ применения его действий в паре»¹⁰⁷.

Сегодня часть книг Мабуни относится к числу библиографических редкостей, поскольку выходили они все совсем небольшими тиражами еще до страшной Второй мировой, в годы которой деревянно—бумажная традиционная Япония пережила страшные пожары во время бомбардировок. В одном только Токио тогда погибло 200000 человек. Разумеется, горели тогда и книги. Но часть книг основателя Сито—рю сегодня вполне доступна, благодаря окинавскому издательству «Ёдзюся», которое в 1990—е и 2000—е годы переиздало целый ряд довоенных раритетов по каратэ. Далее речь пойдет о тех трудах Мабуни Кэнва, с которыми я имел возможность работать (хочу здесь еще раз поблагодарить всех, кто предоставлял мне книги из своих библиотек или помогал с их приобретением).

в токийском издательстве «Каратэ кэнкюся кобукан». Судя по тому, что предисловия Кониси Ясухиро и самого Мабуни датированы январем 1934 г., видимо, работа над рукописью была завершена еще в конце 1933 или в самом начале 1934 г.

空手

Мабуни Кэнва — основатель Сито-рю

Согласно рекламе, помещенной в следующей книге мастера — «Кобо дзидзай каратэ кэмпо. Сэ-пай—но кэнкю» (октябрь 1934 г.), «Кобо дзидзай госиндзюцу каратэ кэмпо» должна была открыть целую «Библиотеку исследований по каратэ», в которой планировалось выпустить, как минимум, 4 книги мастера. И естественно, что Мабуни начал в ней с самых азов каратэ¹⁰⁸.

В первой части, озаглавленной «Общие вопросы» (с. 13–28), Мабуни очень бегло рассказал о существовавших в то время представлениях об истории и направлениях каратэ, остановился на «закалке тела и духа» посредством каратэ и более подробно рассказало практической пользе занятий. Завершает эту часть цитата из «Луньюй» — «Суждений и высказываний» Конфуция (552/551–479 гг. до

н.э.), великого мудреца Древнего Китая: «Основой должно быть всеобщее совершенствование в единении, начиная с Сына Неба до простого люда»¹⁰⁹.

Вторая часть — «Частные вопросы» — включает 3 главы: «Подготовительные упражнения каратэдзюцу», «Дополнительные упражнения каратэдзюцу» и «Базовые действия каратэ кэмпо». А открывается она фрагментом из «Начал обучения самурая» Ямага Соко, озаглавленным «Питье, еда, половое влечение и жадность»: «Когда превышают меру в питье и еде, рождаются болезни, вспыхивают раздоры. Если же впадают в спячку, кости и плоть становятся тяжелыми, когда ленятся заниматься делами, то пренебрегают домашними заботами, в службе наступает застой, а расходы чрезвычайно возрастают. Когда предаются похоти, часто случаются внутренние распри, а в главнейших делах ищут личную выгоду; когда семья и ци загрязнены, то плетут заговоры, и этого нужно очень опасаться. Ответственность тяжела, а путь далек, но его нужно пройти до конца, имея все это в виду»¹¹⁰.

В первой главе очень коротко перечислены «подготовительные упражнения» (ёби ундо), которые «предназначены для развития гибкости и подвижности мышц и связок и всех суставов, а также для их укрепления и развития их выносливости»¹¹¹ и призваны подготовить тело к тренировке. Были представлены упражнения для ног, шеи и талии.

Вторая глава посвящена «дополнительным упражнениям» каратэдзюцу (ходзё ундо), которые Мабуни в самом начале определяет как «упражнения с различными снарядами, необходимые для заучивания и овладения «мастерскими ката» (кайсюгата), для приучения всех частей тела к специфическим движениям, а также для

Реклама книги «Кобо дзидзай госиндзюцу каратэ кэмпо»

好評・刊新
々々々

攻在護身術空手拳法

◇東京各大学空手部顧問名譽教授先生曰く「摩文仁賢和君は私の竹島の友で、近世稀に見る空手研究家で現在の専門家中稀有なる者である。我が久しき間に蒐集した材料は餘程の數に達し、今日各種の型を多く知つてゐる點に於て君の右に出る者恐らくはあらず。」
◇講義館長加納治五郎先生は昭和二年一月神戶旅行の際、二日間わたり著者の空手實演を見學の上非常に感服され、これを「攻在護身術」と稱し、これを刊行せられた。
◇警視廳空手師範小西康裕先生曰く「長友摩文仁賢和君は空手研究の精進「護身術空手拳法」の著者は眞に研究した余と謂ふべく正に行詰らんとする我武道界に新機軸を指示すると共に又國民體育向上に資する事大なるを確信して疑はぬ。本書は國人所共見の明にして親切周到を練め備へ入り細く穿ち、加ふるに空意面白く趣味津々として自ら巻をとずるを忘れしむるの眞は何人も追隨し難はざる好著である。」

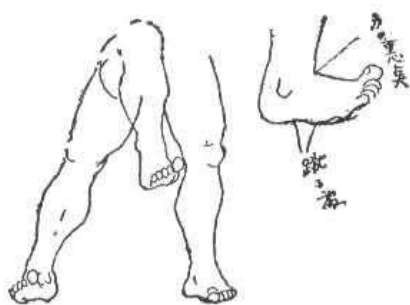
大日本拳法館西の空手部研究會々長
國府大學員他各學校空手部顧問
摩文仁賢和先生著

摩文仁賢和先生著

◇ボケット型美裝箱入
◇挿繪 八十頁
◇口 八
◇定價金 廿圓(送料八錢)

發行所 東京市上野公園護國院大黒天廟 (空手研究社) 興武館
振替東京三九七七三番

(圖一第方り蹴の節關)



(ハ)關節の蹴り方
1. 立ち方は八字立(外)、初め蹴る足は自分の膝の處に少し上げる氣持ちにて足の指先きを上に向け圖の如く姿勢に取り其のまま敵の膝關節分を目掛けて斜に蹴り下げる様にす。

максимального развития силы всех частей тела»¹¹². Однако далее он почему-то переходит к описанию основ техники каратэ. Здесь мастер описывает правильное сжатие кулака; различные тычковые удары руками: тёку-дзуки — «прямой удар», агэ-дзуки — «восходящий удар», фури-дзуки — «маховый удар», ва-дзуки — «круговой удар»; удары ногами: кинтэки-но кэриката — «удар ногой в пах (по мошонке)», фукубу-но кэриката — «удар ногой в живот», кансэцу-но кэриката — «удар ногой в колено»; секущие удары руками (утиката); удары локтем (хидзи-атэ) — вперед, назад, вверх, изнутри наружу, вниз и вбок; стойки (татиката): хатидзи-дати — «стойка восьмерки», тэйдзи-дати — «стойка в виде буквы Т», мусуби-дати — «стойка с сомкнутыми пятками», нэко-аси-дати — «стойка — кошачьи лапки»; приемы маневрирования. И только в самом конце главы всего лишь на одной страничке речь идет о заявленных в заголовке

Объяснение удара кансэцу-но кэриката

«дополнительных упражнениях»: упражнения с булавой тикараиси — «камень силы», «железным кольцом» тэцува, «подвесной макиварой» сагэ-макивара.

Главное место в книге (чуть меньше половины объема) занимает третья глава «Основные упражнения (кихон ундо) каратэ кэмпо». Здесь дается достаточно подробное описание двух базовых ката Хигаонна-ха: Сантин (название дано в иероглифическом написании «Три боя») и Сэйэнтин (название записано азбукой-кана). Фрагмент, касающийся ката Сэйэнтин, читатели найдут в приложении, отнесенного Мабуни к группе кайсюгата — мастерских, не только описано, но и снабжено подробным «анализом» (бункай) применения его движений¹¹³. По всей видимости, это был первый случай в истории издания литературы по каратэ, когда было не просто описано ката, но и объяснен смысл его движений с точки зрения применения в реальном бою.

Четвертая глава называется «Правила для изучающего», ее перевод читатели также найдут в приложении.

В конце «Кобо дзидзай госиндзюцу каратэ кэмпо» помещен ряд приложений. Это «Заповеди сэнсэя Итосу Анко, основателя школы Итосу-ха и моего благодетельного учителя»; «Восемь строф о важнейших аспектах кулачного искусства» (фрагмент трактата «Бубиси»); «Воспоминания десятилетней давности» «инструктора клуба каратэ Университета Кэйо» Фунакоси Гитин¹¹⁴; статья Кониси Ясухиро, «инструктора каратэ Главного полицейского управления», «Памятка о руках и ногах, способных нести смерть и даровать жизнь»; «Стихи, воспевающие тодэ кэмпо» Мацумото Дзёси

空手

空手

Мабуни Кэнва — основатель Сито-рю

и «Заключительное слово» Танака Кититаро, директора женской повышенной средней школы Осака

Мэйдзё, с «Лозунгами для развлечения на стенах во время тренировок в каратэ».

«Кобо дзидзай каратэ кэмпо. Сэпай—но кэнкю»

Всего через полгода после «Кободзидзай госиндзюцу каратэ кэмпо», в октябре или ноябре 1934 г. (по выходным данным книга слана в печать 25 октября) в Токио в издательстве «Каратэ кэнкюся кобукан» вышла в свет книга Мабуни Кэнва «Кобо дзидзай каратэ кэмпо. Сэпай—но кэнкю» — «Искусство каратэ кэмпо, эффективное в нападении и защите», в которую в качестве приложения был помещен целый ряд глав из «секретного текста» «Бубиси» — «Описание боевой подготовки».

Открывали книгу... стихи. Сначала, «вместо предисловия», было помещено «стихотворение пути»¹¹⁵ (с. 11) самого Мабуни, которое сейчас можно встретить в большинстве японских публикаций о Сито-рю:

*Нанигото—мо утивасурэтари
Хитасура—ни бу—но сима—саси-
тэ когу—га таносики*

*О, как приятно лишь грестик к остро-
вому воинского искусства,
Позабыв обо всем...*

За ним была помещена «Песня о каратэ кэмпо» (с. 12 — 13) Мацумото Дзёси, «президента Общества каратэ судебных чиновников, адвоката», который уже отметил-ся своим поэтическим даром в предыдущей книге Мабуни.

На 14-й странице своего труда Мабуни Кэнва поместил небольшой фрагмент из свитка «Земля» книги знаменитого мастера меча конца XVI — середины XVII вв. Миямото Мусаси «Горин—но сё» («Книга пяти колец») «Истинный путь воинского искусства». Он, очевидно, должен был настраивать читателя на правильное понимание того технического материала, о котором шла речь далее: «В мире, видимо, много таких людей, которые хоть и изучают путь воинского искусства (хэйхо—но мити), но полагают, что в реальной жизни он вряд ли им пригодится. Суть же в том, чтобы всегда тренироваться таким образом, чтобы то, что ты изучаешь, служило тебе. То, что приносит пользу в любой ситуации, — вот это и есть истинный путь воинского искусства».

Первая глава книги — «Подготовительные упражнения каратэ (ёби ундо)» — повторяет соответствующую главу «Кобо дзидзай

法拳手空・在自防攻

究研の八十

著和賢仁文摩 範師

誌備武魯録附



行發・館武興・京東

Обложка «Кобо дзидзай каратэ кэмпо. Сэпай—но кэнкю»

госиндзюцу каратэ кэмпо» — те же упражнения и в том же порядке.

Вторая глава в оглавлении названа «Техника блокирования в каратэ и кумитэ», а в самом тексте — почему-то «Названия приемов блокирования». В разделе «О кумитэ» Мабуни выделяет 3 основных компонента интегральной подготовки каратэ: «базовые ката» (кихонгата), «мастерские ката» (кайсюгата) и «парные упражнения» (кумитэ). Завершает эту главу Мабуни объяснением

базовых упражнений в приемах блокирования.

Следующие две главы — третья и четвертая — посвящены описанию «мастерского ката» Сэпай и объяснению его применения, перевод этих глав представлен в приложении. Партнером мастера при демонстрации бункай стал его друг и коллега Кониси Ясухиро.

Завершает книгу приложение — «Извлечения из секретного текста «Описание боевой подготовки» («Бубиси»)». Это был первый слу-

Пример типового упражнения для отработки блоков



空手

空手

Рисунок из «Бубиси»

чай довольно обширной публикации загадочного трактата по китайскому «кулачному искусству», получившего в начале прошлого или еще в конце позапрошлого века хождение среди окинавских каратистов. Загадочного, потому что споры о том, откуда он взялся на острове каратэ, какую ценность представляет его содержание, какое он оказал влияние на развитие каратэ, продолжают по сей день. А между тем указания Мабуни Кэнва в этом отношении, данные им под заголовком «О публикации справочного материала» (с. 84), вполне однозначны: «Мой досточтимый наставник сэнсэй Итосу скопировал эти материалы из книги по кулачному искусству под названием «Описание боевой подготовки», он предоставил их мне на время, и я снял с них копию. До настоящего времени я хранил эти материалы втайне, считая их чрезвычайно важными справочными материалами для моих исследований, но теперь, в конце концов, решил их опубликовать, отчасти потому, что так мне советовали мои друзья, а также потому, что сейчас, в период наивысшего расцвета каратэ кэмпо, свидетелями которого мы являемся, как я думаю, не следует хранить их тайно только для личного пользования. Я буду очень рад, если эти материалы окажутся хоть немного полезными для серьезных исследователей каратэ».



Мабуни опубликовал 10 из 32 глав «Бубиси»: «Руки 6 видов жизненной энергии ци (Сёрин-ха — «Стиль ясного леса»)»; «Способы освобождения от захватов»; «О постановке рук и ног, мышц и костей (Сёрэйдзи-ха — «Стиль Монастыря чистой души»)»; «Глава с изложением теории старинного способа великой жесткости»; «Удары, которые следует использовать и которые запрещается использовать в периоды наивысшей активности жизненной энергии ци для убийства в соответствии с током крови в сосудах в течение 12 «часов»¹¹⁶»; «Семь запрещенных ударов»; «Неизлечимые травмы»; «Чудесный эффект от применения лекарственных снадобий в соответствии с системой 12 «часов»»; «Кумитэ ката»; «Высказывания Сунь У-цзы».

«Сотин (Арагаки-ха)—но ката то соно кайсэцу»

В 1935 г. Мабуни Кэнва участвует, может быть, в самом уникальном издании предвоенного периода — в «Каратэдо тайкан», или «Большом обзрении каратэдо», вышедшем под редакцией Накасонэ Гэнва¹¹⁷. Это было действительно «БОЛЬШОЕ обзрение»: свыше 400 страниц большого

формата! Сотни рисунков и фотографий! Статьи лучших специалистов того времени: Фунакоси Гитин, Сиромэ Симпан, Мабуни Кэнва, Оцука Хиронори, Ханасиро Тёмо, Тибана Тёсин, Тайра Синкэн и Накасонэ Гэнва!

В этом труде Мабуни поместил статью «Сотин (Арагаки-ха)—но

ката то соно кайсэцу» — «Ката Сотин (стиля Арагаки-ха) и его объяснение». От других статей «Каратэдо тайкан», посвященных

ката, ее отличает гораздо более детальное объяснение смысла движений ката с рисунками и фотографиями.

«Кобо кэмпо каратэдо нюмон»

Еще одна книга Мабуни Кэн-ва, о которой я хотел бы рассказать, — «Кобо кэмпо каратэдо нюмон» («Введение в кэмпо каратэдо, эффективное в нападении и защите») — появилась в 1938 г. Она была написана в соавторстве с Накасонэ Гэнва, точнее, судя по тексту, книгу написал Накасонэ, а Мабуни выступил в ней в функции эксперта — подателя информации и интервьюируемого.

«Кобо кэмпо каратэдо нюмон» — на мой взгляд, самая интересная книга по каратэ довоенного периода. По богатству поднятых тем она не имеет себе равных. Здесь и проблемы истории каратэ, его связей с китайским «кулачным искусством» и японскими будо, значения каратэ как средства воспитания, укрепления здоровья, системы рукопашного боя. Но эти разделы, похоже, написаны Накасонэ.

Что же касается участия в книге Мабуни, то на основе его материалов были написаны разделы, посвященные собственно технике каратэ, методике его изучения

и тренировки. Причем были освещены такие вопросы, которые практически даже не затрагивались в более ранних публикациях: о постановке дыхания, принципах защиты, методике изучения ката. Что же касается разделов, посвященных овладению двумя базовыми ката направления Ито-су — Пинъан нидан и Пинъан сандан, то более подробного описания, разбора смысла действий, методики изучения ката я не встречал больше нигде. Можно сказать, что книга обобщила и подытожила все то, что было достигнуто в осмыслении феномена каратэ, успевшего за несколько лет превратиться в «каратэдо» (это можно проследить и по названиям работ Мабуни), его принципов, в разработке его методики.

Наиболее интересные фрагменты из этого труда, в том числе и образцово-показательную главу о ката Пинъан нидан, читатели найдут в приложении к этой книге¹¹⁸.

Герой без «подвига»

Работая над книгой, я долгое время пытался отыскать в литературе по каратэ хоть какие-нибудь эпизоды, в которых бы Мабуни предстал во всей своей «боевой красе»: поколотил бы десяток негодяев, разбил бы что-нибудь небьющееся... Такие «истории» придают тексту живость, да и читатель, как я знаю по своему журналистскому опыту, всегда ждет чего-нибудь остренького. Но, увы! Все мои старания были практически тщетны.

Только в книге мастера Годзю-рю Оцука Тадахико попался рассказ о том, что вскоре после переезда Мабуни в Осаку и открытия его додзё «в гости» к нему заглянул какой-то верзила, пожелавший расправиться по-свойски с заезжим мастером непонятного боевого искусства. Однако окинавца этот «визит» совсем не смутил: услышав вызов на поединок, он просто раздавил фарфоровую чашечку, из которой пил чай, и растер ее в порошок на глазах

空手

空手

Мабуни Кэнва — основатель Сито-рю

изумленного «поединщика», который считал за благо ретироваться.

История эта, конечно, красивая. Да только я уже однажды, когда писал очерк о Мотобу Тёки, поймал сэнсэя Оцука на вымысле. Так что сомневаться в достоверности его рассказа основания были.

Но вот мне улыбнулась удача — в биографии основателя каратэ Кёкусин-кай Ояма Масутацу под названием «Кадзэ то кобуси» («Ветер и кулак») мне встретился фрагмент, представляющий Мабуни в самом выгодном свете.

Рассказывая о том, как у него родилась идея сразиться с быком, Ояма пишет: ««И все-таки! Насколько же реально сильным я стал?» — мучился я.

И вдруг я вспомнил одну историю об основателе школы Сито-рю Мабуни Кэнва.

Мабуни был уроженцем Окинавы. Хотя Окинава — та же Япония, но жители метрополии зачастую обращались с ним, как с иностранцем. И вот однажды, когда его навещил начальник одного из министерских управлений, Мабуни, подкладывая дрова под ванну фуру, в которую забрался чиновник, вдруг уловил пренебрежительную интонацию в его голосе. И тогда он специально на глазах у начальника разломил полено ударом бугорком у основания ладони.

При виде этого зрелища начальник испугался:

— Ты что, хочешь меня напугать?!

Да, тренированность сэнсэя Мабуни была замечательная!

С наступлением осени на Окинаву всегда обрушиваются тайфуны. И тогда свирепствуют шквальные ветры и ливни. В такие дни Мабуни выходил на улицу для суровой тренировки. Он выставлял навстречу ветру скоростью от 30 до 40 метров в секунду татами

и выдерживал его напор. Рассказывают, что в таком положении он простаивал по два часа. Поэтому — то и сила его ног и мышц талии, натренированных таким вот образом, была совершенно незаурядная.

Говорят, что удар кулаком у Мабуни был очень резкий, и таким ударом мастер мог даже быка свалить с ног...».

Более колоритного рассказа, да еще и из уст всемирноизвестного «быкоубийцы», и ждать не приходилось. И представляете себе мое разочарование, когда в книге Мабуни Кэнзэй я встретил разоблачение этого и ему подобных рассказов?!

Мабуни Кэнзэй пишет: «Меня часто просят: «Расскажите, пожалуйста, о своем боевом прошлом!» Или: «Наверное, от Вашего отца остались разные предания о знаменитых поединках. Расскажите о них!» Но и отец, и сэнсэй Фунакоси, и сэнсэй Мияги — все они были людьми очень мягкими и не любили драться.

Отец постоянно повторял: «Никогда не говори о каратэ за пределами додзё!» Это в первую очередь имело отношение к местам, где употребляли алкоголь. Ведь стоило там заговорить о каратэ, как тут же начинались выяснения отношений: «Ну-ка, давай посмотрим, кто из нас сильнее!» В бытность свою на Окинаве, когда отец работал в полиции, он неоднократно успешно задерживал преступников, но он ни разу не использовал каратэ в столкновениях по личным причинам.

Меня тоже часто спрашивают: «А вы, что, правда, каратэ занимаетесь?!» Я ни в малейшей степени не стараюсь скрывать этого, но в то же время и не стараюсь афишировать.

От почтенных учителей отца, от сэнсэя Итосу и от сэнсэя Хи-гаонна, тоже не осталось ни еди-

ного предания, которое можно было бы назвать «преданием о боевых подвигах». Сэнсэй Тибана Тёсин, один из самых последних учеников сэнсэя Итосу, основатель школы Сёрин-рю¹¹⁹, как рассказывают, держался очень дружелюбно и говорил ну прямо как женщина. И этот сэнсэй Тибана делился: «О, мне далеко до сэнсэя Итосу. Сэнсэй говорил мне: «Ямато (таково было детское имя Тибана), возвращаясь домой, не ходи по той же дороге, по которой пришел сюда». Эти слова он произносил ну совсем как женщина».

И уже только по этому можно понять, сколь совершенными «буси»¹²⁰ были сэнсэи Итосу и Тибана.

Сэнсэй Ояма Масутацу, что умер в прошлом году, был на пять лет моложе меня, и в молодости мы часто выступали вместе на показательных выступлениях, да и позднее по-дружески едали в ресторане «Кандагава» в районе Кита в Осаке.

И вот недавно один из молодых моих учеников показал мне биографию сэнсэя Ояма под названием «Кадзэ то кобуси». В этой книге сэнсэй Ояма рассказывает о том, как у него родилась идея сразиться с быком, и там имеется такой фрагмент...

<Далее Мабуни воспроизводит процитированный выше фрагмент — А.Г.>

Хм, могли сэнсэй Мабуни или кто-то другой из мастеров каратэ совершить такое... Мне не пришлось слышать рассказов о том, что отец валил быков ударами.

Еще как-то в другой раз, уже давным-давно, представители окинавской общины в Осаке сказали мне: «Ваш отец действительно был великий мастер. Из положения сидя на коленях он подпрыгивал вверх и бил ногой в потолок». Услышав это, я сказал: «Хм, я этого не видел». Ведь, и вправду, я не видел, чтобы отец проделывал что-то подобное. Хотя, может быть, он и мог это сделать. Но, по крайней мере, в моем присутствии он ничего подобного никогда не делал.

Сейчас даже во всем Сито-рю осталось так мало людей, которые лично знали отца, что их можно на пальцах одной руки сосчитать, но кого бы из них я не спрашивал, все они говорили о том, что отец был очень доброжелательным и мягким человеком, совершенно неагрессивным»¹²¹.

Да, похоже, Мабуни Кэнва не совершал «подвигов»... Но разве не подвиг то, что он оставил родину и отправился в чужие края, чтобы годами жить в нищете, сносить лишения, даже и не надеясь когда-нибудь сколотить хорошее состояние и удалиться на покой? И все во имя мечты увидеть каратэ достойным членом семьи японских будо...

Регистрация Сито-рю в Дай Ниппон Бутоку-кай

Важной вехой в истории Сито-рю стал 1939 г. В марте этого года Мабуни Кэнва зарегистрировал свою школу в штаб-квартире Дай Ниппон Бутоку-кай. К тому времени каратэ, благодаря усилиям Мияги Тёдзюн, Кониси Ясухиро, Ямагути Гогэн и других энтузиастов ставшего уже японским окинавского бое-

вого искусства, уже несколько лет как получило «гражданские права» в этой самой уважаемой и влиятельной организации будо, действовавшей под патронажем императорской фамилии. В том же году Дай Ниппон Бутоку-кай присвоил (в числе других мастеров каратэ) основателю Сито-рю звание «рэнси».

空手

Мабуни Кэнва — основатель Сито-рю

Для регистрации школы в Ассоциации воинской доблести Великой Японии Мабуни Кэнва пришлось написать программу, по которой сегодня мы можем судить о структуре обучения в Сито-рю в тот период. Эта программа дана в приложении и подробно разбирается в следующем разделе.

В том же 1939-м, в сентябре месяце, Мабуни и его ученики учреждают Ассоциацию каратэдо Великой Японии (Дай Ниппон каратэдо-кай), которая позднее будет переименована в Японскую ассоциацию каратэдо (Ниппон каратэдо-кай)¹²².

5 мая 1940 г. Мабуни Кэнва, вместе со своим учеником Миура Иппу, который также был удостоен Дай Ниппон Бутoku-кай звания «рэнси», и целым рядом других мастеров из разных школ каратэ, принял участие в празднованиях 2600-й годовщины «Осно-

вания империи» — реакционного праздника, которое должно было подчеркивать древность и незыблемость императорской власти в Японии, — и в 44-м Фестивале воинской доблести, организованном Бутoku-кай. Это была великая честь и свидетельство признания мастерства окинавского мастера величайшими мэтрами будо Японии.

Цудзикава Ёсиаки, ученик Мабуни Кэнва, один из старейшин Сито-кай, вспоминает о том времени: «Стоит мне закрыть глаза, как у меня в памяти всплывает необычайно живая, словно все было только вчера, картина милого моему сердцу главного додзё Японской ассоциации каратэдо тех уже давних лет — 1937–1938 гг. У главной стены я вижу фигуру основателя школы каратэдо Сито-рю и моего досточтимого учителя Мабуни Кэнва, который спокойно сидит,

5 мая 1940 г. каратэ впервые получило официальное признание Дай Ниппон Бутoku-кай и было продемонстрировано на фестивале Бутoku-сай, где собрались все ведущие японские мастера каратэ того времени. В первом ряду слева направо: Ямада Тацуо (Нихон кэмпо каратэдо), Оцука Хиронори, Кониси Ясухиро (Синто дзинэн-рю), Камисима Санносукэ (Кусин-рю), Мабуни Кэнва (Сито-рю). Во втором ряду четвертый слева — Ямагути Гогэн (Годзю-рю)



по бокам от него — его штаб, ближайшие помощники: блестящий техник Томоёри Рюсё, лучший теоретик Хасэ Ёсикацу, могучий Миура [Иппу]. А потом в моем мозгу, словно в бешеной скачке, проносятся лица многих-многих других старших товарищей, моих старших братьев.

В основе тогдашней методики тренировки в каратэ лежали упражнения в базовой технике и ката. Что касается кумитэ, то использовались главным образом бункай-кумитэ — поединок-расшифровка действий ката — и оё-кумитэ — практическое (ситуационно-обусловленное, для самозащиты) кумитэ, а также кэнкю-кумитэ — исследовательское кумитэ. Адзю-кумитэ — свободные бои, подобные сегодняшним, проводились только

в определенное, установленное время.

Тренировка была суровая, удары руками и ногами наносились по-настоящему, широко использовались броски и болевые приемы. Даже тренировочные костюмы в те дни были не такие удобные, как ныне. В качестве куртки мы использовали простеганные куртки для занятий кэндо, а брюки заимствовали у дзюдоги, и поскольку тренировки были очень яростными, наши костюмы часто рвались. В то время сэнсэй Мабуни учил своих учеников совсем не так, как под конец жизни, когда он стал таким флегматичным добреньким папенькой, нет, в те годы он проводил жестокие тренировки, на которых все тренировались, выкладываясь до конца»¹²³.

Университет Тоё — токийский центр Сито-рю

В 1941 г. к Мабуни Кэнва с предложением стать инструктором клуба каратэ токийского Университета Тоё обратился Сакио Кэн, тогдашний лидер клуба, а ныне президент Всемирной федерации каратэдо Сито-рю и Всеяпонской федерации каратэдо Сито-кай, обладатель 9-го дана.

Клуб каратэ Университета Тоё был одним из старейших. Он открылся еще в 1927 г. Первым инструктором в Тоё был знаменитый боец Мотобу Тёки. Он занимал этот пост почти 14 лет — до 1941 г. (включая и довольно длительные периоды, когда он выезжал на Окинаву и на Гавайские острова),

Тренировка в университете Тоё. Слева Мабуни Кэнва и Ивата Мандзо



空手

空手

Мабуни Кэнва — основатель Сито-рю

когда, уже совсем состарившись, решил вернуться на Окинаву. В результате клублишился руководителя, и встал вопрос о новом инструкторе, способном продолжать обучение на столь же высоком уровне. И вот тогда—то Сакио Кэн высказался за приглашение в университет сэнсэя Мабуни¹²⁴.

Сакио Кэн родился 2 января 1922 г. в Токио. С 12 лет начал изучать кэндо и дзюдо, а поступив в 1939 г. в Тоё, сразу записался в клуб каратэ и начал тренироваться под руководством Мотобу Тёки. Каратэ так увлекло парня, что уже через несколько месяцев занятий, на летних каникулах, он решил отправиться на Окинаву, чтобы прямо на родине каратэ пройти обучение у лучших специалистов. Чтобы не получить там сразу от ворот поворот, Сакио решил запастись рекомендательными письмами, и одним из тех, к кому он обратился с просьбой написать такое письмо, был Мабуни. «Я впервые встретился с сэнсэем Мабуни Кэн-ва в июле 1939 г. Все началось с того, что я обратился к нему с просьбой написать для меня рекомендательное письмо, с которым я мог бы обратиться с просьбой об

обучении к окинавским сэнсэям: Мияги, Тибана и Сиромы. И хотя я был всего лишь простым студентом, к тому же совершенно ему неизвестным, сэнсэй великодушно принял меня, написал для меня рекомендательное письмо и вообще обратил на меня внимание», — вспоминает он¹²⁵.

И когда в 1941—м встал вопрос о новом инструкторе для клуба, Сакио, естественно, сразу вспомнил о доброжелательном окинавском мастере из Осаки. Мабуни дал свое согласие. И в результате в самом начале Второй мировой Сито-рю обосновалось в Университете Тоё, ставшем в дальнейшем главным центром школы Мабуни в столичном регионе и на всем востоке Японии.

«Это было приблизительно в то же время (декабрь 1941 г.), когда Япония вступила во Вторую мировую. Хотя мы не ведали, что ждет нас завтра, тем не менее, нас привлекала и личность сэнсэя, и красота каратэ, и в то короткое время, которое оставалось мне учиться, я с головой ушел в занятия каратэ. До призыва на военную службу в апреле 1943 г. я все свое время отдавал упорным тренировкам,

Фунакоси Гитин встречается Мабуни Кэн-ва на вокзале. На переднем плане Мабуни Кэн-ва и Фунакоси Гитин. На заднем плане слева направо: Сакагами Рюсё, Обата Исао и Накаяма Масатоси.



空手



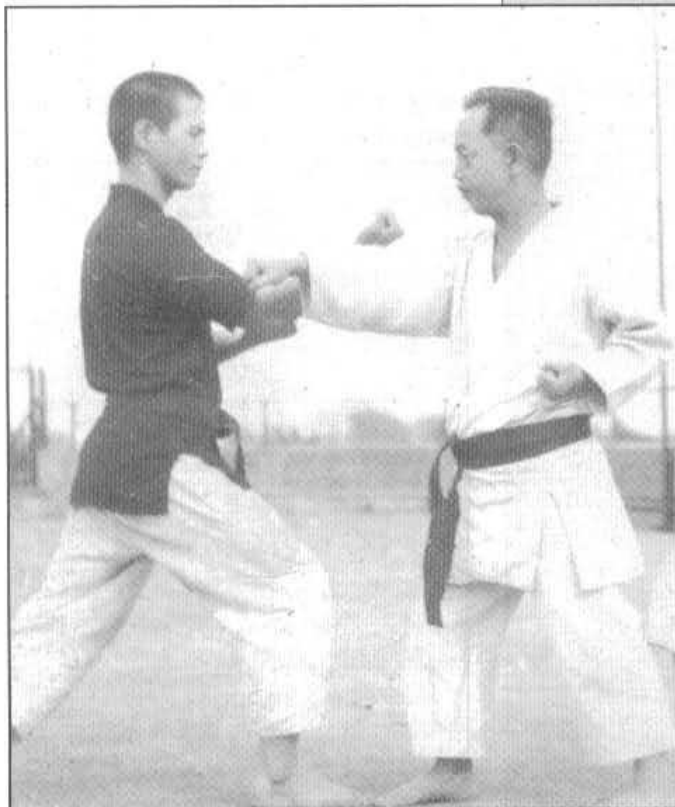
На переднем плане слева направо: Сакио Кэн, Мабун Кэнва и Фунакоси Гитин. На заднем плане Накаяма Масатоси беседует с Сакагами Рюсё, между ними видна голова Обата Исао.

перекусывая на ходу из бэнто, забывая о последней электричке. В то время я, вероятно, немало беспокойства доставил и сэнсёю, и его супруге, и его сыну, господину Кэндзо, за что я и сегодня еще испытываю чувство неловкости.

Когда я начал заниматься под руководством сэнсэя Кэнва, ему было уже 50 лет, и я бы сказал, что он был в самом расцвете. Он учил нас, рассказывая обо всех мельчайших деталях, а я не столько у него учился, сколько без конца злоупотреблял его добротой, прося показать еще что-нибудь и восхищаясь его неиссякаемым стремлением постигнуть искусство каратэ.

Минула война, а я так и не усвоил всех любезных наставлений учителя, и даже сейчас, по прошествии еще 50 лет, я стыжусь своей незрелости, того, что я не исполнил воли учителя», — с присущей ему скромностью вспоминает об этом времени Сакио Кэн¹²⁶, который,

между прочим, уже в 1942-м году — в 20 лет! — был удостоен звания «рэнси» Ассоциацией воинской доблести Великой Японии¹²⁷.



Сэнсэй Мабун дает урок Ивата Мандзо

В том же 1941 году, когда Мабуни Кэнва стал инструктором клуба каратэ Тоё, в этот университет поступил Ивата Мандзо, возможно, лучший ученик основателя Сито-рю и, по всеобщему признанию, лучший техник этой школы.

Очень быстро Ивата стал одним из самых близких учеников мастера Мабуни, который старался передать ему все тонкости ката,

подробно объяснял особенности и различия между школами Ито-су и Хигаонна. Прогрессировал он чрезвычайно быстро и уже в 1944 г. получил право подпоясаться мастерским черным поясом. А еще годом ранее, в 1943 г., по личному указанию Мабуни, он стал учеником одного из самых ярких и необычных мастеров будо XX века Фудзита Сэйко.

Фудзита Сэйко — советник Японской ассоциации каратэдо

Когда именно и где Мабуни Кэнва познакомился с сэнсэем Фудзита (1898—1967), к сожалению, мне неизвестно. Скорее всего, их представил друг другу Кониси Ясухиро, который был учеником этого удивительного человека, «скромно» представлявшегося 14-м патриархом школы ниндзюцу Кога-рю Вада-ха и последним ниндзя.

Отношения между Мабуни и Фудзита сложились дружеские, они активно обменивались своими знаниями, и благодаря этому окинавский мастер сильно расширил свои представления о технике бросков и болевых приемов дзюдзюцу.



Мабуни очень высоко оценивал возможности своего японского друга и отправлял к нему учиться своих лучших учеников. Помимо Кониси Ясухиро и Ивата Мандзо, обучение у Фудзита Сэйко прошли его сын Мабуни Кэнзэй, Ватанабэ Масару (в послевоенный период заместитель Мабуни в главном додзё Ниппон каратэдо-кай, основатель Сэйки-кай Сито-рю) и Иноуэ Мотокацу (основатель школы Юй-синкай). А когда в 1939-м году образовалась Ассоциация каратэдо Великой Японии, Мабуни назначил Фудзита ее советником.

Фудзита Сэйко пользовался очень большим авторитетом среди учеников основателя Сито-рю и был едва ли не самым почетным гостем в их додзё. Поэтому мне хотелось бы остановиться поподробнее на биографии этого необычного человека, который мало известен за пределами Японии, что не может не вызвать удивления не только потому, что это крупная величина в мире будо первой половины XX века, но и потому, что сам Фудзита оставил целых две книги интереснейших мемуаров. Одну из них — «Доронрон. Сайго-но ниндзя» («Доронрон! Последний ниндзя». Токио, «Нихон суюхо ся», 1958) — мне довелось

Мабуни Кэнва (сидит) и Фудзита Сэйко

не только держать в руках, но даже и переводить.

«Доронрон!» — во многом уникальная книга. Она погружает читателя в таинственный мир будо и мистики, политических интриг и военного шпионажа.

Читая «Доронрон!», постоянно испытываешь ощущение, что это не автобиография, а увлекательный приключенческий роман. Порой кажется, что автор его просто потешается над читателями и пытается навешать им на уши побольше лапши — уж больно необычайные вещи он рассказывает о самом себе. То он во младенчестве выпадает из окна второго этажа и не получает никаких травм, то в шестилетнем возрасте отцовской саблей ранит одиннадцать уличных хулиганов, то бежит в горы вместе с группой ямабуси, то благодаря обретенному дару ясновидения разоблачает преступника, то поступает сразу в три (!) университета (кто не знает, что такое поступить в японский университет, — счастливчик, скажу только, что подготовку к поступлению в вуз в Японии называют «предэкзаменационным адом»), то борется с духами покойников... А как вам понравятся такие заявления: «Для меня ничего не стоит употребить в пищу серную или азотную кислоту, крысиный яд, ящерицу токи, сколопендру, змею, зеленую гусеницу и т.д. Кроме того, я могу есть стеклянные стаканы, кирпичи, кровельную черепицу. В моей практике был и такой случай: во время восхождения на гору Фудзи неподалеку от 5-й станции я съел кусок скалы. Всего реально я съел 879 стаканов и штук 20–30 кирпичей и черепиц. Стакан съесть так же просто, как печенье, а вот чтобы съесть один кирпич, требуется 40 минут, а одну черепицу — от 25 до 30 минут?»

Можно ли поверить в такое? Не знаю. Но факты свидетель-

ствуют, что Фудзита Сэйко был совершенно незаурядным человеком. Он родился 13 августа 1898 г. в районе Асакуса в столице Страны Восходящего Солнца Токио в семье знаменитого сыщика и выдающегося мастера ходзёдзюцу (искусство связывания) Фудзита Мориносукэ.

Семья Фудзита славилась своими воинскими традициями и по прямой линии восходила к великому ниндзя XV в. Вада Ига-но ками. Дед Сэйко, Фудзита Синтадзаэмон, по его словам, был мастером Кога-рю ниндзюцу в 13-м поколении. Он и посвятил внука в самое таинственное и загадочное из всех боевых искусств Японии — искусство ночных воинов ниндзюцу, обучил основам целого ряда других будзюцу.

Уже в студенческие годы Сэйко начал преподавать дзюдо и кэндо в полиции, а с 1922 г. обучать рукопашному бою слушателей высших военных учебных заведений императорской Японии, находившихся в Токио, включая военную академию Тояма.

В полном соответствии с традициями ниндзюцу Фудзита совершенствовался не только в боевых искусствах. Он освоил такие традиционные японские искусства, как чайная церемония (тядо), икэбана, танцы, каллиграфия, резьба. Песни в его исполнении под аккомпанемент сямисэна транслировались по национальному радио.

В 1919 г. Фудзита окончил отделение религиоведения Университета Нихон. Позднее работал корреспондентом в таких популярных японских изданиях, как «Хоти» («Информация»), «Нитинити» («Дни Японии»), «Кокумин» («Нация»), «Ямато» («Япония») и «Тюгай» («В центре и на периферии»), где писал в основном на темы, связанные с религиями.

В годы Второй мировой войны Фудзита обучал ниндзюцу и руко-

空手

空手

пашному бою слушателей сверхсекретной центральной разведшколы Накано гакко. Сохранившиеся фотографии подтверждают, что он плотно общался с высшим командным составом Квантунской армии, выполнял различные секретные поручения, привлекался к подготовке покушений на высших государственных лиц Китая.

Что же касается его паранормальных способностей, то о фантастическом даре ясновидения Фудзита, ставшего объектом исследования одного из ведущих экстрасенсов и парапсихологов Японии начала прошлого века профессора Фукурай, неоднократно писали японские периодические издания еще в довоенный период.

После Второй мировой Фудзита Сэйко был консультантом Японской ассоциации каратэдо (Ниппон каратэдо-кай), директором Ассоциации содействия развитию старинных японских боевых искусств (Нихон кобудо синкокай), директором Института исследований воинских искусств (Будзюцу кэнкюдзё), который существует и поныне.

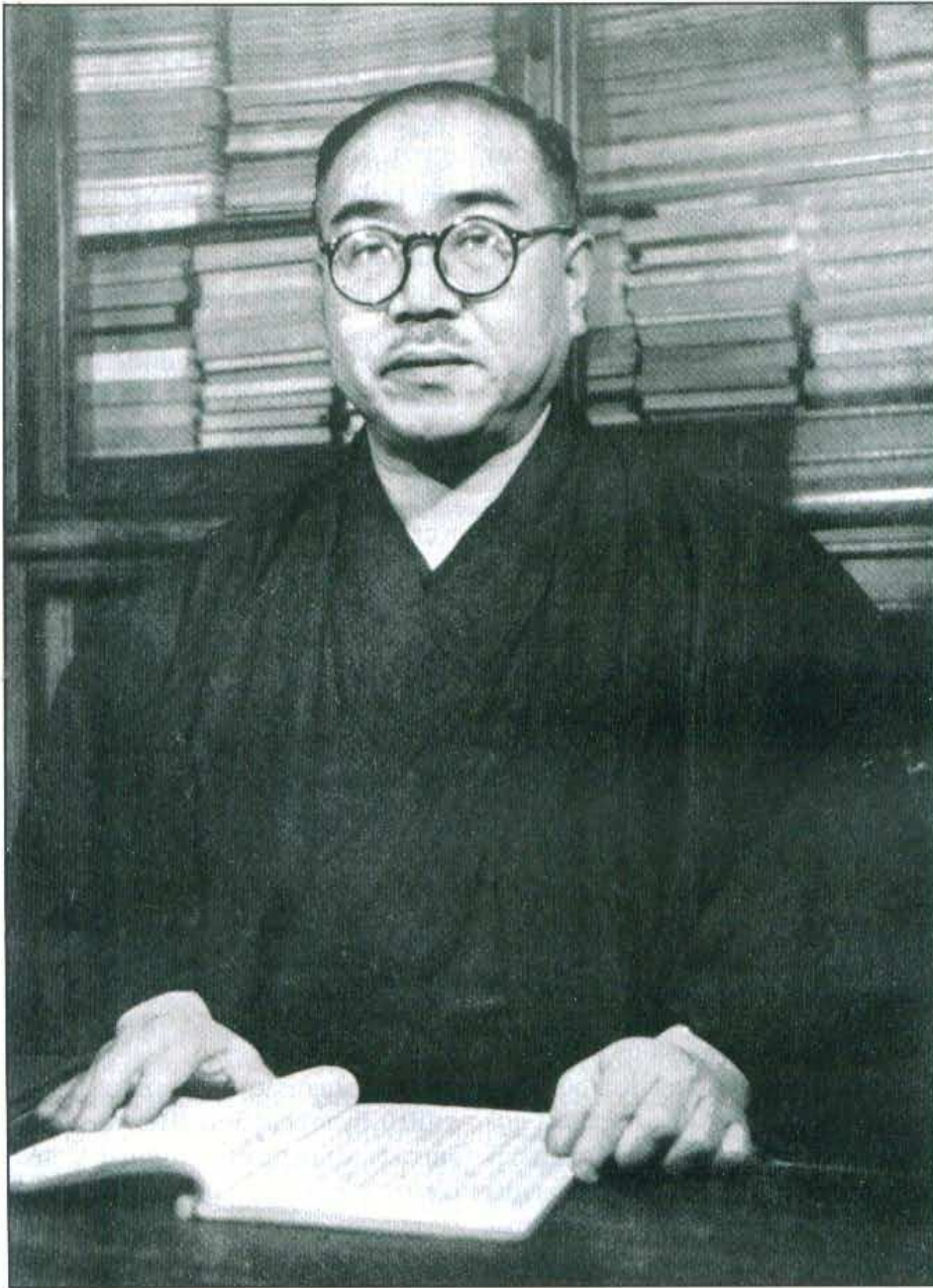
При всем многообразии интересов, областей приложения творческих усилий, главной любовью Фудзита всю жизнь оставалось ниндзюцу, о котором он в своей книге «Доронрон!» пишет: «Не существует воинского искусства, которое было бы столь же научным, столь же совершенным, при этом объединяло бы в себе такое количество воинских искусств, было бы столь же суровым в тренировке духа и тела, как ниндзюцу. Я верю, что именно ниндзюцу является высшим воинским искусством среди всех воинских искусств».

Многие, как в Японии, так и за ее пределами, высказывают сомнения в том, что Фудзита Сэйко действительно был ниндзя. Некоторые называют его «исследователем ниндзюцу», с чем трудно поспо-

рить, ибо Фудзита действительно занимался исследованиями этого воинского искусства. Говорят: «Что же это за ниндзя, если он сам кричит об этом на каждом углу?» Аргумент веский, спорить трудно. Однако факты свидетельствуют о том, что опубликование в 1936 г. Фудзита произведшей настоящий фурор книги «Ниндзюцу хироку» («Секретные записки о ниндзюцу») не помешало «компетентным органам» через несколько лет пригласить его на работу в разведшколу Накано.

Да и независимые источники свидетельствуют, что и в преклонном возрасте Фудзита Сэйко демонстрировал вещи фантастические, вполне на уровне «настоящего» ниндзя: по свидетельству английского журналиста Клиффорда Харрингтона, в 63 года Фудзита левой рукой последовательно вынимал из суставов сначала пальцы, затем локоть и, наконец, плечо правой руки, после чего придавал ей самые невероятные положения, разве что не завязывая узлом.

Фудзита внес большой вклад в изучение истории и традиций японских будзюцу. Он опубликовал целый ряд книг, сохраняющих свое значение и в наши дни. Это «Ходзюцу оконкай» («Магия в иллюстрациях». Токио, «Сюрэй тансин ся», 1928), «Ниндзюцу хироку» («Тайные записки о ниндзюцу». Токио, «Тиёда сёин», 1936), «Ниндзюцу-кара супайсэн-э» («От ниндзюцу к войне шпионов». Токио, «Тосуйся», 1943), «Кэмпо гокуи саккацухо мэйкай» («Разъяснение способов убийства и реанимации, главнейших секретов кэмпо». Токио, 1948)¹²⁸, «Сюрикэндзюцу дзукай кёхон» («Иллюстрированный учебник сюрикэндзюцу». Токио, «Будзюцу кэнкюдзё», 1953), «Доронрон. Сайго-но ниндзя» («Доронрон! Последний ниндзя». Токио, «Нихон сёхо ся», 1958), «Дзукай



Фудзита Сэйко в последние годы жизни

сюрикэндзюцу» («Сюрикэндзюцу в иллюстрациях». Токио, «Иноуэ тосё», 1963), «Кога-рюниндзэйти-дайки» («Записки о жизни ниндзя из школы Кога-рю». Токио, «Тото сёбо», 1968), «Синтомусо-рюдзёдзюцу дзукай» («Техника дзёдзюцу школы Синто мусо-рю в иллюстрациях». Токио, ?).

Готовились и иные работы. Известный исследователь японских воинских искусств Донн Дрэггер, положивший начало их изучению на Западе, лично знакомый со

многими выдающимися японскими специалистами, тем не менее, считал труды Фудзита, которые по большей части, к большому сожалению, остались неопубликованными, лучшими работами в этой области. Весьма примечателен и тот факт, что Фудзивара Рёдзо, автор «Истории рукопашного боя», описывающей развитие единоборств во всем мире, начиная от древней Месопотамии до Европы Нового времени, в краткой хронологии отдельной строкой упоми-

空手

нает издание полного собрания сочинений Фудзита Сэйко¹²⁹!

Фудзита также одним из первых занялся статистическими изысканиями в области будзюцу и лично каталогизировал несколько тысяч (!) различных школ всех направлений.

Естественно, больше всего сил Фудзита потратил на исследование ниндзюцу. Именно благодаря ему достоянием широкой общест-венности стал большой корпус старинных текстов по искусству шпионажа — свыше 60 памятников, которые его семья сохранила в подлиннике. В соответствии с завещанием мастера, после его смерти тексты были переданы в дар музею Усадьба ниндзя в г. Ига Уэно. Там их сейчас может увидеть каждый турист (видел их и автор книги). Переоценить значение этого шага просто невозможно: если бы эти тексты не стали достоянием исследователей, уровень изученности ниндзюцу был бы сегодня во сто крат ниже.

Вместе с покойным Окусэ Хэйситиро, другим известным исследователем ниндзюцу и мэром города Ига Уэно, Фудзита облазил все горы Ига и Кога — район сосредоточения ниндзя, отыскал останки многих их домов, образцы снаряжения, уточнил многие исторические данные на местности.

Книги Фудзита о ниндзюцу уникальны и коренным образом отличаются от работ всех других исследователей: он один писал «от себя» и на основе собственного опыта, которого не имел более никто из писавших на эту тему. Эта особенность в полной мере проявляется и в «Записках последнего ниндзя». Особая ценность этих мемуаров состоит в том, что по многим темам, которые вызывают живейший интерес всех поклонников ниндзюцу, они являются едва ли не единственным источником. Прежде всего, это касается методи-

ки тренировки ниндзя. В старинных текстах эта тема практически не освещена, и только рассказы Фудзита в какой-то мере восполняют этот пробел. Поэтому даже те, кто отказывается считать его настоящим ниндзя, в конце концов оказываются вынужденными списывать эти фрагменты из его книг.

Фудзита был старшим товарищем и учителем практически для всех крупных японских исследователей ниндзюцу. К нему обращались за советом и разъяснением в самых сложных случаях. В трудах таких известных авторов работ о ниндзюцу, как Окусэ Хэйситиро и Нава Юмио можно найти немало уважительных слов в адрес мастера. Как первый директор Института исследований воинских искусств, Фудзита Сэйко заложил основы подлинно научного изучения ниндзюцу и воспитал прекрасных учеников. Одним из них является сотрудник института Накаси́ма Ацуми, ведущий на сегодняшний день специалист по истории ниндзюцу в Стране Восходящего Солнца.

Я думаю, что читателям этой книги будет любопытно познакомиться с воспоминаниями Сэйко о его обучении ниндзюцу. Оно началось в возрасте семи лет, и этот рассказ — одна из самых интересных частей автобиографии «Доронрон».

« — Ну, храбрец, давай, выходи! — позвал меня дед на следующее утро. Я издавна слышал от деда и отца рассказы о ниндзюцу и ниндзя и восхищался ими, и теперь с бьющимся от радости сердцем пошел в комнату деда.

— Садись! — сказал он мне. Лицо деда выглядело непривычно напряженным и грозным. Я был несколько напуган и мучился мыслью: с чего же он начнет? Дед взял со стола клочок ваты шириной около сантиметра и длиной

в полтора, облизал один его конец и прикрепил к кончику моего носа так, чтобы вата свисала спереди.

Он был очень серьезным, но его действия показались мне забавными, и я рассмеялся. Вата тут же упала на пол.

— Ты чего смеешься?

— Ну, это...

— Это первый шаг в тренировке. Давай, прицепи вату к носу, как было.

— Хорошо.

— Вот так, правильно. Это называется «сэйсокудзюцу» — «техника регулирования дыхания», это специальное упражнение для установления контроля над дыханием. Дышать нужно так, чтобы вата не падала на пол. Ну, давай, попробуй!

Дело оказалось гораздо труднее, чем я думал. Как я ни старался сдерживать дыхание, вата тут же свалилась с моего носа. Такое спокойное дыхание, при котором вата не падает, — способ регулирования дыхания, ведь нередко человека, вошедшего в соседнюю комнату, обнаруживают по звуку его дыхания. Поэтому контроль над дыханием имеет первостепенную важность в тайном проникновении. Сначала упражнение выполняется просто в положении сидя, но по мере совершенствования ученика заставляют выполнять его после пробежки по двору.

После этого меня стали учить технике ходьбы — хокодзюцу.

Самый первый способ — это асисаки-аруки — ходьба на кончиках пальцев. Это ходьба на цыпочках, которую обычно называют «ходьбой на кончиках ногтей», однако речь идет не о пяти или десяти шагах, упражнение выполняется более 30 минут, что очень и очень трудно.

Улучив момент, когда дед не смотрит на меня, я опускаю пятки на землю и... слышу гневный окрик деда:

— А ну! — он подпрыгивает ко мне и сильно бьет по голове железным веером. — Нехорошо меня дурачить!

У него такой грозный вид, что второй раз одурачить его я уже не решусь.

Когда овладеют этим способом, приходит черед настоящей «ходьбы на кончиках ногтей». Этот способ ходьбы похож на танец на пуантах, когда ходят на ногтях больших пальцев ног. Но танец на пуантах — ерунда, ведь его танцуют в балетных тапочках, а вот босиком так даже стоять больно и трудно. Ощущения у меня были такие, словно меня пытаются.

Два часа тренировки в регулировании дыхания и способах ходьбы. Час чтения «Нихон гайси»¹³⁰ без комментариев, около часа упражнений в каллиграфии (переписывание трех текстов по тысяче иероглифов), и первая половина дня позади.

После обеда дед принес четырехугольный ящик приблизительно 30 на 30 сантиметров, наполненный песком:

— Ну, храбрец, будешь тыкать руками в песок со всей силы.

Это способ укрепления кончиков пальцев. Поначалу пальцы только болят и нисколечко в песок не вонзаются.

— Больно, дедуля...

— Так ведь должно быть больно. Терпи и продолжай!

Когда речь заходит о ниндзюцу, дед пошады не знает.

Я упрямо продолжал тыкать пальцами в песок, но — вот, черт! — в первый же день тренировки мои пальцы покрылись кровью. В этот день я еще мог терпеть боль, но когда на следующий день дед снова заставил меня тыкать в песок пальцами, к которым даже притронуться было больно, у меня сразу же потекли слезы.

空手

空手

Мабуни Кэнва — основатель Сито-рю

— Ну-ка, перестань! Сильнее! — не зная снисхождения, громко командует дед.

Я от этого становлюсь безразличным, и меня уже не волнует, что будет с моими руками. Сжимая зубы, с криком «Эй!» я изо всей силы вонзаю в песок руки, сочащиеся кровью.

Такая упорная тренировка, которую кто-то, вероятно, назовет безрассудной или непомерной, когда я буквально истекал кровью, продолжалась изо дня в день.

Прошел месяц, я привык к таким вещам и в совершенстве освоил и базовую технику ходьбы, и ходьбу на кончиках ногтей. Настал черед упражнений в ходьбе на подъемах стоп. При этом способе ходьбы носки ног разворачиваются вовнутрь, а подъемы стоп переворачиваются вниз. Это, опять-таки, больно до чрезвычайности. Суставы лодыжки у меня по сей день болят, будто сломаны. На вто-

рой день тренировок одна нога у меня с резким щелчком вывихнулась в суставе, и я, теряя сознание от боли, рухнул на землю. Дед тут же вправил вывих и помазал ногу лекарством с сильным запахом уксуса, оказал мне медицинскую помощь. Обычно из-за опухоли человек два-три дня не может ходить, но у меня боль прошла часа через два, и опухоли никакой не было.

Конец тренировкам на сегодня? Нет!

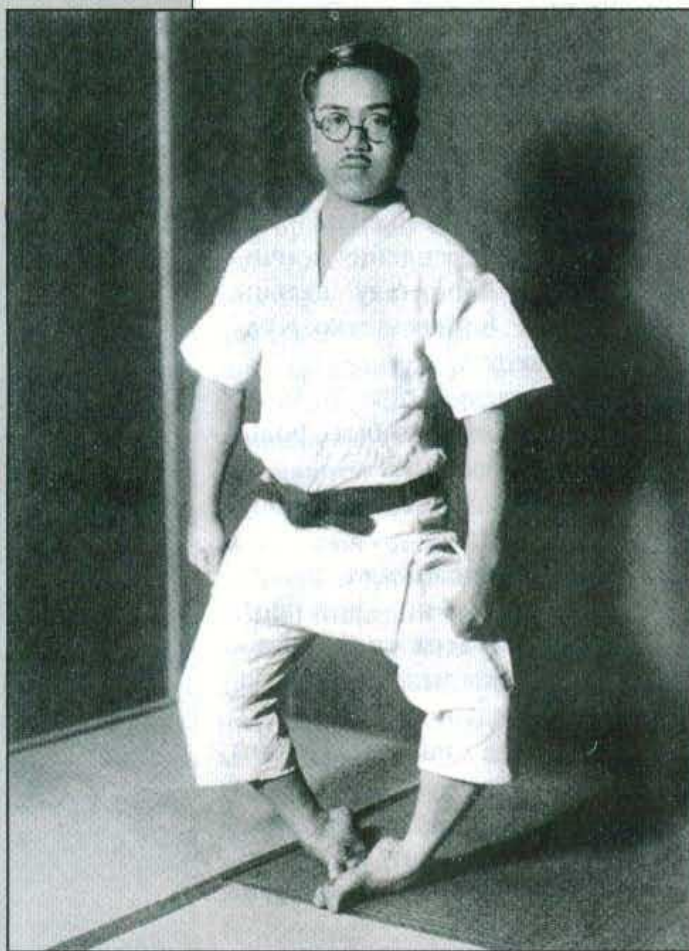
— Ногу ты вывихнул, но с руками-то все в порядке!

Началась тренировка рук.

Если тренировать руки в течение месяца, пальцы отвердеют и станут входить в песок по самое запястье. Теперь песок в ящике можно заменить на гальку. Когда завершают тренировки с галькой, ее заменяют на глину, когда же заканчивают тренировки с глиной, наступает черед тренировки ударов пальцами в обычную, утопанную землю. После многих тренировок голые руки превращаются в оружие, превосходящее по прочности сталь, и тогда можно чиркнуть ребром ладони по горлу противника и запросто воткнуть в него пальцы или вырвать у противника ребро.

Закалке пальцев и их укреплению ниндзя уделяют самое пристальное внимание. Это основа основ, с которой начинается обучение.

Когда пальцы станут сильными, ученик сможет ползать по потолку. Имеется в виду, что он сможет перемещаться по комнате, сильно зажав двумя пальцами балки потолочной решетки, конечно, если таковая имеется, и повиснув на ней. Если это комната в 8 татами, таким способом ее можно будет пересечь за две-три минуты.



Технику ходьбы на подъемах демонстрирует Фудзита Сэйко

После того, как я прозанимался такими вещами два или три месяца, к тренировкам во второй половине дня добавились занятия по технике прыжков.

Дед объяснил мне, что в ниндзюцу существует 6 видов прыжков: прыжок вперед, прыжок назад, прыжок в высоту, прыжок в длину, прыжок по диагонали и прыжок в сторону. Дед сначала показал мне правильную технику прыжков, потом легко взобрался на дерево и так ловко спрыгнул с высоты в пять с половиной метров, что даже я, ребенок, очень удивился.

Однако прыжок с высоты каких-нибудь пяти с половиной метров был всего лишь демонстрацией правильной техники, поскольку считается, что ниндзя должен запросто спрыгивать с высоты в 15 м. Позднее мне самому довелось испытать прыжок с высоты около 14 м.

С большей высоты прыжки совершают, зажав в зубах один конец платка или какой-то другой ткани, а два других конца разведя руками в стороны, чтобы получился треугольник, который используется по принципу парашюта. Однако такой способ используется тогда, когда нет времени специально подготовиться к прыжку. В действительности же, в арсенале снаряжения ниндзя уже семьсот лет назад появилось подобие современного парашюта, с помощью которого ниндзя спрыгивали с каменных стен или крепостных укреплений высотой даже до 30 м.

В длину ниндзя должен прыгать пять с половиной метров, а в высоту — 2,7 м. Для отработки таких прыжков засевают площадь в три квадратных метра семенами конопли. Конопля тянется прямо вверх и растет очень быстро, и через нее ежедневно совершают прыжки. Поскольку стебли конопли прибавляют в росте с каждым днем, параллельно нужно совер-

шенствовать и технику прыжков, иначе конопля быстро перегонит ту высоту, на какую ты можешь прыгнуть. Считается, что для того, чтобы научиться прыгать на высоту в 2,7 м, требуется три года тренировок.

После завершения отработки стандартной техники ходьбы, техники ходьбы на кончиках ногтей и ходьбы на подъемах, я начал отбатывать поперечный шпагат, когда ноги разводятся широко в стороны, а зад опускается на землю. Эта поза существует и в западных танцах. Этот метод тренировки служит для того, чтобы не порвать себе мышцы бедра. Поскольку овладеть этим упражнением ребенок с его костями может быстро, то я смог добиться нужного результата без больших мучений.

Упомянутые выше три способа ходьбы являются базовыми видами тренинга. После овладения ими, переходят к изучению основных разделов. В ниндзюцу существует 6 способов передвижений: ходьба вперед, ходьба назад, ходьба боком, ходьба по диагонали, передвижение ползком и ускоренная ходьба. Это обязательные элементы тренинга ниндзя.

Ходьба вперед — это обычная ходьба вперед, но ее еще называют «минимум силы». При использовании этого способа ходьбы идут мелкими шажками, зажав сложенный в восемь раз лист бумаги коренными зубами и смотря себе под ноги. Если поднять лицо, то встречный воздух будет попадать в ноздри, и из-за одного этого человек быстро устанет. Поэтому лицо лучше немного опустить, чтобы снизить сопротивление. Нормой в ниндзюцу считается пробег 16 км за 1 час и 160 км — за день. Скорость движения при этом должна быть такая, чтобы соломенная шляпа, приложенная к груди, не соскальзывала наземь. Есть и другой способ проверки скорости движения

空手

空手

Мабуни Кэнва — основатель Сито-рю

во время тренировок. Нужно прикрепить к воротнику сзади ленту из ткани длиной в десять с половиной метров и бежать с такой скоростью, чтобы во время бега ее кончик совершенно не касался земли.

Способ движения боком заключается в том, что ноги переkreшиваются одна с другой. Нормой считается пробегать за день 152 км. Таким способом можно передвигаться, когда нужно идти вдоль ограды, плотно прижимаясь к ней, или в узком месте, где между стенами есть промежуток шириной лишь в толщину человеческой груди, т.е. в 23–26 см.

«Сяко» — это техника передвижения ползком, она используется ночью. Ниндзя ползет, всматриваясь в пространство над землей, что позволяет даже в ночной мгле

углядеть противника. Поэтому для ниндзя этот способ передвижения самый ценный.

Бывает, что ниндзя приходится изображать калеку, и тогда используются базовые способы ходьбы. Например, ниндзя одну ногу может поставить на кончики ногтей, а другую вывернуть вбок и поставить на подъем. При таком способе ходьбы никто и не усомнится, что перед ним калека.

<...>

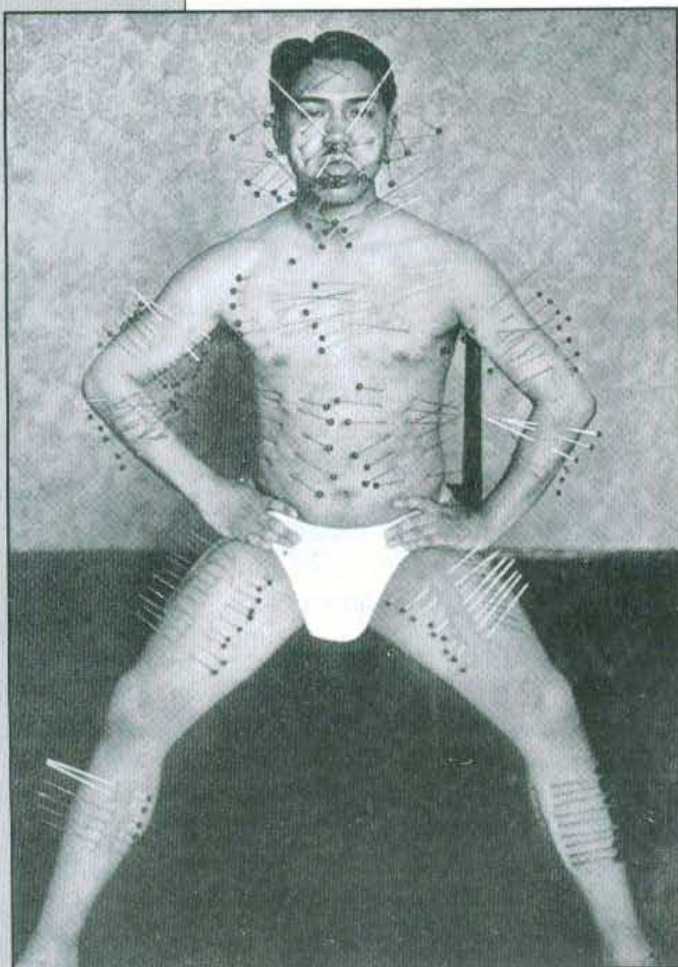
С июня 1910 года инструкции деда стали поистине суровыми. В начале сентября того года его не стало, и похоже, он наперед знал время своей кончины и решил, пока жив, передать мне, своему преемнику, основные положения школы Кога-рю.

Если посмотреть, скажем, художественные фильмы про ниндзюцу, мы узнаем, что человек становится способен использовать это искусство, как только ему передадут свиток с сокровенными секретами... Но, на самом деле, прежде... он должен на протяжении нескольких лет выносить мучительные тренировки. Поэтому в слове «ниндзюцу» — «искусство быть невидимым» — иероглиф «нин» скорее следует понимать в том значении, в каком он употреблен в слове «нинтай» — «терпение», «выносливость», т.е. «терпеть», «выдерживать».

Какая же базовая тренировка требуется для того, чтобы стать настоящим ниндзя? Само собой разумеется, это, прежде всего, тренировка всего тела. Однако если даже человек будет крепок физически, но проявит небрежение в тренировке внутренних органов, то у него ничего не выйдет. Поэтому ниндзя и в этой области проходит сверхчеловеческую тренировку.

Во-первых, это «искусство отсутствия запаха», т.е. методы устранения запаха собственного

Фудзита идет на рекорд...



тела. Для этого ниндзя обычно не употребляет алкогольные напитки и табак, не принимает пищу, обладающую резким запахом. Кроме того, он не ест продукты, дающие специфический запах: аллиум¹³¹, лук—рокамболь, репчатый лук и другие. Он не употребляет напитки, вызывающие обильное потоотделение. Это делается из опасения, что враг может обнаружить ниндзя по запаху, когда тот будет тайком пробираться мимо него или прятаться в какой—нибудь комнате.

Далее ниндзя подвергается упражнениям, во время которых его лишают пищи, не дают спать и отдыхать. И наоборот. Он проходит упражнения на умение оставаться в норме при употреблении большого количества алкоголя и обжорстве во время подстроенного общения с объектом своего интереса. Я обычно не употребляю ни алкогольные напитки, ни табак, но при необходимости могу выпить хоть бочонок рисовой водки сакэ.

<...>

При употреблении большого количества алкоголя или еды я за счет движений, растягивающих и сжимающих желудок, перемещаю его содержимое в кишечник и не испытываю никаких неприятных ощущений в груди. Говорят, что желудок управляется мышцами, которыми нельзя управлять произвольно, однако при помощи тренировки его можно заставить подчиняться приказам. Я это часто демонстрирую на глазах у публики.

Не побитый до сего дня рекорд ниндзя в поедании большого количества пищи — 15 килограмм неочищенного риса — описан в «Иранки»¹³². Когда ниндзя пьют сакэ, то употребление 0,9—3,6 л они называют «понюхать сакэ». Прием от 5,4 до 9 л называется «лизнуть», от 9 до 18 л — «немного

выпить», а свыше 27 л — «выпить много сакэ». У меня тоже есть собственный рекорд в области потребления больших количеств: я могу съесть 8 чашек риса с жареной рыбой или 25 чашек супа с гречневой лапшой, выпить 15 с лишком литров сакэ, выкурить 10 пачек табака. Я могу курить папиросы носом. При всасывании дыма носом, никотин целиком поглощается желудком и легкими. При таком способе курения в дыме, который поглощает организм, гораздо больше ядовитого никотина, чем при курении ртом. Таким образом, заранее вырабатывается сопротивляемость организма к никотину. Еще я могу совершенно не выпускать дыма или, свободно поместив его в легкие или желудок, выпустить весь разом, когда приму такое решение.

Ниндзя занимается тренировкой, направленной на обострение чувствительности пяти органов чувств за счет психической концентрации. По мере тренировки сила зрения человека обостряется в 14 раз, слух усиливается в 8 раз, а обоняние и вкус — в 3 раза.

Когда ниндзя тайно проникает на территорию избранной усадьбы, даже если дом очень большой, он может слышать голоса внутри, если приложит к стене ухо и сконцентрируется или приставит к ней слуховую трубку кикидзуцу. Успокоив свое сознание, он может слышать звук падения пепла с ароматической курительной свечи, шуршание снежинок, мягко опускающихся на землю, звуки падения иголки и полета мухи. Наряду с тренировкой чувствительности изучаются и различные специальные приемы. Например, если лечь на землю ничком и прижаться к ней ухом, то по звукам можно догадаться о приближении человека, находящегося на расстоянии во много сотен метров от ниндзя.

空手

空手

Поскольку ниндзя постоянно преследует опасность быть отравленным, чтобы избежать отравления, необходимо укрепить внутренние органы. Для этого ниндзя тренируется в одолении яда при помощи сознательных усилий. Кроме того, он упражняется в поедании некачественной пищи: дерева, камней, песка, насекомых-паразитов — всего, что попадется под руку.

Это необходимо, например, когда есть опасения, что секретное письмо может быть перехвачено врагом, а времени для полного его уничтожения нет, и нужно это письмо или какой-нибудь небольшой предмет проглотить. Кроме того, ниндзя может, например, тайно проникнув во вражескую усадьбу, залечь под полом и, оказавшись в сложной ситуации, когда на протяжении нескольких дней нельзя даже пошевелиться, питаться землей пола, в которой содержится некоторое количество органических веществ, способных послужить пищей, и благодаря этому выдерживать голод. Для этого необходимо заранее тренироваться в поедании всего, что только можно.

<...>

Следует помнить, что нередки случаи, когда враг захватывает ниндзя и подвергает его пыткам. Если в такой ситуации ниндзя расплачется, то не сможет выполнить свою миссию. Поэтому ниндзя постоянно усиленно тренируется, исполнившись решимости, чтобы в любой ситуации быть в состоянии хладнокровно вынести все мучения. В качестве тренировки такого рода я испытал на своей шкуре вонзание в тело игл и даже установил рекорд в протыкании всего тела, от лица до ушей и языка, 500-ми большими иглами для изготовления татами. Это упражнение кажется чрезвычайно болезненным и мучительным, но при

условии настоящей решимости его можно легко выдержать. Можно даже запросто разговаривать, воткнув в язык иглу.

В качестве специального метода закалки тела наносят себе в грудь удары стальными грузилами весом от 30 до 55–60 кг. Я сам занимался такой тренировкой ежедневно более 20 лет, начав с 18 или 19 лет.

<...>

Чтобы стать настоящим мастером ниндзюцу, нужно пройти через такую суровую тренировку. Причем человеческое тело, благодаря специальной закалке, становится способным проявлять такую силу, которая считается просто невероятной. Об этой силе часто рассказывают различные истории, например, есть рассказ о том, как во время пожара один человек ухитрился вынести из дома такую тяжелую вещь, какую в обычных условиях не могли поднять два или три человека, и даже сам потом этому удивлялся.

Может быть, такая невероятная сила проявляется только при пожаре? Нет, это совсем не так. Благодаря постоянной тренировке, человек становится способным проявлять эту силу когда угодно и где угодно. И ниндзюцу есть ничто иное, как метод тренировки, который основывается на глубоком исследовании возможностей человеческих сил и ставит своей целью научить человека способности проявлять их в любое время.

Добавлю еще несколько слов о физической силе человека. Сила глазных век, закрывающая человеческие глаза, позволяет подвешивать на крючке приблизительно треть веса собственного тела; сила здоровых зубов позволяет женщине, держа на руках грудного ребенка, висеть, вцепившись зубами в потолочную балку. Вот какой силой обладает человек!

空手

Ниндзя должны владеть всеми так называемыми «обязательными воинскими искусствами». От своего деда я унаследовал основы различных воинских искусств: искусства фехтования мечом, рукопашного боя без оружия и с малыми видами оружия и подручными предметами дзюдзюцу, искусства плавания, боя копьем, алебардой, искусства стрельбы из лука, боя серпом с цепью, стрельбы из ружья, а позднее, на случай, если под рукой не будет оружия, изучил школу кэмпо Намбан сатто-рю. Я также овладел школой сюрикэндзюцу (искусство метания стрелок) Сингэцу-рю, школой торидэдзюцу (полицейская техника, разновидность дзюдзюцу) Итидэн-рю, школой искусства боя палкой Дайэн-рю и др.

Все перечисленные выше предметы в древности считались обязательными элементами подготовки ниндзя. Однако в наши дни, когда вооружения и наука сделали большой шаг вперед, безусловно, эта программа также должна претерпеть значительные изменения, чтобы отвечать потребностям современной войны. Поэтому, унаследовав в общих чертах древние традиции в их исконном виде, впоследствии я по собственному почину приложил большие усилия для овладения стрельбой из пистолета и достиг приличного уровня в скоростной стрельбе.

Еще одним важным разделом подготовки ниндзя является «искусство перевоплощения». В ниндзюцу его называют «сити-ходэ» — «семь способов выхода наружу», потому что используются семь способов переодевания. Считалось, что ниндзя достаточно уметь переодеваться в странствующего отшельника ямабуси, буддийского монаха, бродячего актера, торговца, жонглера, бродячего монаха комусо и художника.

Но если просто изменить свой внешний облик, тебя сразу же смогут разоблачить. Поэтому ниндзя должен был овладеть и соответствующими навыками, присущими каждой из этих категорий. Так, чтобы переодеться в странствующего отшельника, он должен был уметь исполнять обряды призывания силы богов, ходить по углям, держать руку в кипятке и т.д. Чтобы переодеться буддийским монахом — научиться читать буддийские сутры. Действуя под видом комусо — играть на флейте сякухати, под видом жонглера — показывать различные фокусы и трюки. Чтобы выступать под видом бродячего актера, он должен был уметь петь и танцевать, а под видом художника — писать вполне профессиональные, красивые картины.

Кроме того, если бы самурай переоделся торговцем, он бы не смог превратиться в торговца, и его бы сразу узнали по выправке и характерным особенностям речи. Поэтому специалисты по ниндзюцу должны постоянно тренироваться, чтобы в любой ситуации вести себя должным образом.

Меня тоже с самых молодых ногтей стали учить всем этим искусствам. К примеру, мое нынешнее имя «Сэйко» в действительности является моим псевдонимом художника, я взял его себе в восьмилетнем возрасте. Кроме живописи, я учился традиционным танцам и являюсь натори¹³³ школы Тома-рю. Петь я могу на уровне профессионального артиста эстрады, и еще во времена Мэйдзи (1868–1911) популярные песни в моем исполнении транслировались Центральной радиостанцией префектуры Осака.

Кроме того, очень важно уметь в случае необходимости симитировать нужный звук. Я, например, при наличии одного лишь газетного листа могу наигрывать мелодии для сякухати, а ртом имитировать звуки скрипки и мандолины.

空手

Ниндзя должен также научиться лаять, как собака, и мяукать, как кошка. На эстраде есть артисты, зарабатывающие на жизнь имитацией собачьего лая, кошачьего мяуканья, но с точки зрения ниндзюцу это совсем не настоящие лай и мяуканье, потому что, скажем, настоящий лай должен точно отражать привычки и склонности собаки.

В целом, симитировать мяуканье легко, а подражать собаке очень сложно. Говорят, что собака воспроизводит 35 звуков, соответственно, существует 35 видов лая. Кроме того, считается, что собаки разных окрасов — белые, черные, рыжие, пестрые и прочие — лают по-разному. Ниндзя должен уметь изображать все эти виды лая, хотя даже запомнить их чрезвычайно трудно.

К тому же, в старину все собачьи породы были хорошо известны, а в наши дни, когда возросло число собак западных пород, в Японии распространились собаки очень многих пород. И все они, обнаружив что-то подозрительное, лают по-особому. Наконец, различается лай пожилых и молодых собак. Так что видов лая у каждой породы существует множество, и чтобы только все их исследовать, требуется проделать огромную работу.

В школе ниндзюцу Кога-рю очень часто применялась имитация собачьего лая. Необходимость специальных исследований поведения собак определялась тем, что их было очень много во всех селениях, тем, что собаки встречались ниндзя повсюду и что противник обязательно использовал сторожевых псов.

В критической ситуации ниндзя своим лаем может созвать собак со всех окрестностей и под прикрытием их лая и метаний ускользнуть от врага. Если противник выйдет наружу, чтобы посмотреть, что там

происходит, собаки его облают, и пока он будет пребывать в растерянности, ниндзя легко сможет бежать. Я тоже много упражнялся в имитации собачьего лая и достиг такого уровня, что могу даже разговаривать с собаками.

Ниндзя должен также стать профессионалом в искусстве составления миниатюрных пейзажей на подносе — бонкэй. Это связано отнюдь не с развлечениями, а с самой насущной потребностью. Вот что имеется здесь в виду. Когда в 1590 г. Токугава Иэясу переехал в замок Эдо, он привез с собой множество ниндзя из Кога и Ига. Князья разных провинций также нанимали на службу этих ниндзя, и постепенно они расселились по всей Японии. Говорят, что в те времена оплатой для ниндзя за обследование одной провинции или замка служили 100 мешков риса, и что владетельные князья часто поручали своим шпионам обследовать вражеские замки и составлять наброски их планов. В моем доме также собрано множество набросков таких планов. Есть среди них и очень подробные, с указанием размеров в шагах. Для доклада господину ниндзя изготавливали «земляные чертежи», т.е. объемные макеты замков. Поэтому-то техника составления миниатюрных пейзажей на подносе была неотъемлемым элементом их подготовки. Кроме того, для изготовления таких планов требовался необычайно развитый глазомер, без которого невозможно составить точный план, поскольку в старину замки никогда не строились в виде правильных прямоугольников»¹³⁴.

Ниндзюцу Фудзита Сэйко частным образом не обучал никого. Он утверждал, что ниндзя может стать только особый человек, избранный самой судьбой, обучать которого к тому же нужно начинать уже в раннем детстве. Поэтому

空手

студентов, направленных к нему Мабун Кэнва, он обучал, прежде всего, школе кэмпо Намбан сатто-рю, искусству боя короткой палкой (дзёдзюцу) и мечом (кэндзюцу) Дайэн-рю и технике метания дротиков (сюрикэндзюцу) школы Сингэцу-рю, о которых известно очень мало.

Название Сингэцу-рю может, в зависимости от используемых иероглифов, переводиться как «Школа сознания-луны» или «Школа новой луны», основателем ее считается Фудзивара Наритада, который жил в годы правления под девизом Кёхо (1716.6–1736.4)¹³⁵.

Школу Дайэн-рю¹³⁶ Фудзита, по его словам, унаследовал от великого сюгэндзя¹³⁷ с горы Мицуминэ по имени Дайэн — Великое совершенство. В «Доронрон!» он пишет об этом: «Мое искусство дзёдзюцу основывается на тех базовых приемах, которые я усвоил в то время. Впоследствии они сослужили мне хорошую службу в драках»¹³⁸. Что же касается самого Дайэн, то о нем известно лишь по мемуарам Сэйко, который описывает его так: «Великий подвижник как две капли воды походил на даосских святых-сэннинов, каких мы видим на картинках. Великолепная, белая как лунь борода спускалась на его грудь, и выглядел он, как божественный старец»¹³⁹.

Вот и все, что мне удалось найти о Сингэцу-рю и Дайэн-рю. О Намбан сатто-рю — «Школе убийства южных варваров» — известно больше.

Основателем этой школы, видимо, следует считать самурая из княжества Нобэока, размещавшегося в провинции Хюга на юго-востоке острова Кюсю, по имени Хасимото Иппусай. Он учился технике смертоносных ударов руками и ногами у некоего самурая из соседнего княжества Сацума. Возможно, тренировался он и под руководством других наставников.

Первоначально школа, которую преподавал Хасимото, именовалась «Намбан иппо-рю» — «Школа единого способа южных варваров». Поскольку у Иппусай было несколько учеников, достигших высокого уровня мастерства, образовалось несколько ветвей Намбан иппо-рю, которые развивались под разными названиями.

Миура Хаято Такацура переименовал школу в «Намбан-рю» — «Школа южных варваров». Намбан-рю включала в себя два раздела: торидэдзюцу — «технику захватов» и ходзёдзюцу — «технику связывания». Первый раздел мастер передал самураям из княжества Нобэока, второй — воинам княжества Наэки.

Другой ученик Хасимото — самурай из княжества Нобэока Утида Кандзаэмон, «постигнув сокровенную сущность смертоносной техники», основал Сатто-рю

Фудзита Сэйко в полном костюме ниндзя



空手

— «Смертоносную школу». Он передал ее своему сыну Утида Ситиробэй Такаюсу, который унаследовал и Намбан-рю мастера Миура, а тот, в свою очередь, своему отпрыску Утида Иссин.

Наконец, последним крупным учеником Хасимото Иппусай стал наш знакомый Фудзита Сэйко. Он основал ветвь школы под названием «Намбан сатто-рю»¹⁴⁰.

О наставнике Иппусай и своих занятиях у него Фудзита рассказывает так:

«С 13 лет я начал посещать центральную школу дзюдо Кодокан и к 18 годам получил 2-й дан, хотя мне кажется, что по своей реальной силе я уже тогда мог претендовать на 3-й или даже 4-й дан. Я не только не ведал поражений от других обладателей 2-го дана, но и, схватываясь с обладателями степени 3-й дан, крайне редко проигрывал.

В ту пору, заполучив 2-й или 3-й дан, многие открывали роскошные публичные залы. Кроме того, открывали додзё и некоторые представители старинных школ — Ёсин-рю, Сэйго-рю, Сэкигути-рю и др., пытавшиеся преподавать дзюдзюцу в его исконном виде. Так что в Токио было, наверное, 50 или даже 60 залов борьбы.

Не в состоянии насытиться драками только в школе, я ежедневно выискивал новые додзё и отправлялся в них для того, чтобы учинить погром.

Драка была изначальной целью моих походов. Поэтому, заprime-тив додзё, я через окошко начал наблюдать за тренировками, насмехаясь и злословя так, чтобы это было слышно занимающимся. Выглядел я школяром, и поэтому в большинстве случаев они закипали от злости и говорили мне: «Ну-ка, зайди! Мы тебя немного помнем!»

Поскольку я постоянно дрался, то и тренировался жестоко. В этих тренировках мои силы чрезвычайно окрепли. Я был настолько силен, что даже главы доброй трети додзё не могли со мной справиться. Проигрывая, я честно признавал поражение, снимал перед победителем шляпу и два или три раза приходил к нему на занятия. Поскольку формально в ученики я ни к кому не вступал, то и тренировался задаром, не уплачивая месячных взносов.

Странствуя по додзё, в одном из залов в районе Ситая я повстречал по-настоящему страшного старика. Он находился в этом додзё на правах гостя. Когда я с помощью своих жестоких приемчиков раскидал двоих или троих учеников и попросил главу додзё сразиться со мной, старик вдруг сказал:

— Ну-ка, сразись со мной!

С этими словами он спустился с платформы для наставника, прямо как был, в слегка запачканном парадном костюме с гербами и в брюках-хакама. Ростом он был под 180 см и такой тощий, что казалось: дунешь, и он улетит. В общем, сначала я решил, что он для меня — не противник. Но встав с ним лицом к лицу, я увидел, каким острым и сверкающим был у него взгляд. Его лицо, напоминающее маску из театра Но, со свисающей на грудь длинной белой бородой, выражало неописуемое достоинство и спокойствие духа.

Вдруг в моем мозгу забрезжила мысль: «Не таких ли людей называют «мэйдзинами» — великими мастерами или «тацудзинами» — достигающими великого мастерства?»

Его боевая изготовка совершенно не походила на боевую изготовку дзюдзюцу — ноги расставлены совсем немного, руки свободно опущены вниз.

空手

Мне стало немного жутко, но потом я вспыхнул от злости: «Да что за ерунда!?»

Я со всей силой, словно собираясь снести противника одним ударом, бросился в атаку и попытался взять захваты на плечах старика. Но еще до того, как мои руки успели его коснуться, мое тело описало в воздухе дугу, и я грохнулся на татами с такой силой, что даже сбил дыхание. При этом я совершенно не мог понять, каким приемом меня бросили.

Хотя в глубине души я был поражен, но виду не подал и, мигом вскочив на ноги, тут же бросился в новую атаку. И снова оказался лежащим на татами.

Я перепробовал разные приемы, атаковал очень осторожно («Ну, уж на этот раз я тебя возьму!»), но результат каждый раз оказывался одним и тем же. В конце концов я испугался и сказал:

— Сдаюсь!

— Ты полагаешься на силу, а этого делать нельзя. Если бы все решала сила, то заранее было бы ясно, что всегда будут побеждать более рослый и сильный. Но боевое искусство — это не сила. Это искусство! Понимаешь?

— Да, понимаю...

— Однако ты подаешь надежды, так что заходи сюда иногда.

Голос старика звучал неожиданно тепло, а его глаза светились сочувствием ко мне.

Поскольку я решил, что это именно тот человек, которого я должен почитать как своего наставника, с этого дня я ежедневно стал посещать тренировки в этом додзё.

Старика звали Хасимото Иппусай, а его специфическая техника борьбы без оружия называлась «Школой, разящей насмерть южных варваров» — Намбан сатто-рю. Наставником Иппусая был самурай из княжества Сацума. Во время сражения при Тоба

— Фусими¹⁴¹ в самый разгар боя у него сломался меч, но и без него он ударами ребра ладони вдребезги разбивал шейные позвонки и убил более десятка врагов — вот такой это был богатырь. Иппусай тоже был великим мастером и ни в чем не уступал своему учителю. Его коронным трюком было выпрыгивание из положения сидя на коленях вверх с последующим ударом ногой в потолок, после которого Иппусай, сделав сальто, возвращался в свою исходную позу сидя на татами.

Однажды он принес толстую бамбуковую трубку, которая использовалась в качестве цветочной вазы, и сказал:

— Ну-ка, Фудзита, попробуй разбить ее ударом ребром ладони!

Я был уверен в себе, потому что мог безо всяких усилий разбить десять и даже пятнадцать черепиц. Однако, нанеся удар, я увидел, что бамбук обладает прочностью скалы. Сколько я ни бил его, но сломать так и не сумел.

Тогда Иппусай запросто сломал вазу одним легким ударом, словно это был не прочнейший кусок бамбука, а стебель конопли с ободранной кожей.

Я был поражен, а Иппусай приказал ученикам принести палок молодого бамбука диаметром около 3,3 см и длиной около 1 м. В связке было более двадцати палок, туго перетянутых грубой веревкой в трех местах сверху и в трех местах снизу.

— Ну-ка, попробуй выдернуть из связки палку! — сказал мне учитель.

Я полагал, что концы моих пальцев закалены достаточно для такого трюка, но палки были связаны так туго, что схватиться хорошенько не было возможности, и потому я не мог, как следует, приложить силу. Нечего было и думать, чтобы из этой связки выдернуть палку.

Набивку железными грузами демонстрирует Фудзита Сэйко. Мабуни Кэнва наблюдает со стороны

Тогда Иппусай с громогласным киай — «Я!» — выхватил одну палку, словно это был не бамбук, а резиновая палочка.

Особенностью школы Намбан сатто-рю является особо сильная закалка пальцев рук и ног. Рассказывают, что основатель школы обладал такой силой пальцев, что был способен вырвать кусок мяса из конского зада.

По прошествии приблизительно одного месяца Иппусай сказал:

— Завтра я снова отправляюсь в путешествие. Я приеду сюда на следующий год, об эту же пору, и тогда мы снова встретимся с тобой.

На следующий день он исчез. Так Иппусай странствовал по стране. Например, на следующий год, когда в июне минула середина лета и забрезжила осень, он отправился в район Тохоку.

Так я обучался у мастера Иппусая на протяжении пяти лет до тех пор, пока он не вручил мне сертификат о полной передаче школы Намбан сатто-рю и не разрешил мне называться третьим патриархом»¹⁴².

О том, что представляет собой Намбан сатто-рю мастера Фудзита, известно немного. Один из его учеников, Накасима Ацуми, сообщает лишь, что приемы в ней, в отличие от других школ дзюдзюцу,



не имеют собственных названий и именуются номерами, а общий алгоритм действий в них сводится к следующему: уход от удара противника за счет маневра с одновременным ударом в уязвимую точку, затем бросок, потом снова удар в уязвимую точку и завершение болевым контролем¹⁴³.

Свои знания и титул четвертого патриарха Намбан сатто-рю кэмпо Фудзита Сэйко передал лучшему ученику Мабуни Кэнва Ивата Мандзо, а последний обучил этой школе своего сына Ивата Гэндзо.

Молодой сэнсэй Ивата — частый гость в России, он прекрасно знаком нашим каратистам, но далеко не все знают, что у себя в Сайтаме Гэндзо-сэнсэй преподает не только Сито-рю, но и Намбан сатто-рю кэмпо. Тем не менее, у нас есть надежда когда-нибудь, благодаря давним дружеским отношениям Ивата Гэндзо с российским Сито-кай, познакомиться и с этой загадочной школой боевого искусства.

Помимо семьи Ивата, элементы Намбан сатто-рю преподава-



Справа налево: Фудзита Сэйко, Мабуни Кэнва и Ивата Мандзо

ли и другие наставники Сито-рю. Так, известно, что Ватанабэ Масару, основатель стиля Сэйки-кай Сито-рю, в 1980-е передал не-скольким из своих старших уче-

ников копии рукописи «Кэмпозн. Дзэн» («Сад приемов кэмпо. Полный курс»), который когда-то вручил ему Фудзита Сэйко.

Сито-рю в годы Второй мировой

В годы Второй мировой войны занятия большинства групп изучения каратэдо были свернуты. Но Мабуни Кэнва, для которого преподавание боевого искусства являлось профессией, продолжал давать уроки в своем домашнем додзё. Ученик мастера Иноуэ Дзюнъити вспоминает об этом времени: «Когда я пришел в додзё Сито-рю в 1944 г. и впервые встретился с сэнсэем Кэнва, пер-

вое мое впечатление было, что передо мной бесстрашный мастер будо с пронзающим насквозь взглядом. Ведя занятия в додзё, он обычно не объяснял мелкие детали, а лишь демонстрировал, будь то ката или бункай, иными словами, его курс в обучении состоял в том, что ученики должны сами доходить до всего, наблюдая за наставником»¹⁴⁴.

Послевоенное возрождение Сито-рю

Война нанесла тяжелейший урон каратэ. Каратисты тогда не досчитались многих своих товарищей, погибших на фронте, под американскими бомбами, сыпавшимися прямо на жилые кварталы, а то и просто умерших от голода.

Послевоенная разруха и нищета, запрет на преподавание будо (который, впрочем, каратэ напрямую не коснулся), введенный американской оккупационной администрацией, не способствовали популярности занятий боевыми искусствами. Но, несмотря ни на что, японская молодежь, как везде и во все времена, стремилась к силе, желала научиться стоять за себя, что в те годы было совсем не лишним. И уже вскоре после окончания войны начали возрождаться клубы каратэдо при училищах и университетах.

Большую помощь в возрождении Сито-рю Мабуни оказывали его прежние, довоенные ученики из Кансайского университета, университетов Кансай гакуин и Тоё. И уже к концу 40-х, всего через несколько лет после оконча-

ния самой страшной из всех войн в истории человечества, мастер преподавал практически во всех университетах Осаки: в Кансайском и Осацком, Осацком государственном и Кобэсском университетах, в университете Кансай гакуин, Осацком промышленном, Осацком экономическом институтах, а также в Институте иностранных языков г. Кобэ¹⁴⁵. И это — в условиях ужасающей нищеты.

Вспоминает Кокубу Кадзуо: «В 1948 г., когда повсюду еще виднелись раны, оставленные войной, когда приходилось работать не покладая рук, чтобы выжить в хаосе, я поступил на юридическое отделение Кансайского университета, в том же году возродил клуб каратэдо, был назначен его капитаном и одновременно пригласил инструктором сэнсэя Мабуни Кэнва и стал учиться под его руководством.

Персонально я также получил разрешение сэнсэя посещать занятия в главном додзё в Осаке. В то время занятия велись по программе, ядром которой были

空手

空手

Мабуни Кэнва — основатель Сито-рю

традиционные ката. Единство всех движений и особенности техники мы познавали через приемы, разработанные лично сэнсэем.

Особенно запомнились мне наши рваные каратэги. Время было голодное, и все мы были слабенькие, но тренировались так упорно, что едва не теряли сознания от мажорирования или головокружения.

Додзё размещалось в частном доме учителя. Татами там были вывернуты наизнанку, и с них поднимались в воздух тучи пыли, пол в доме ходил ходуном. А что касается сэнсэя, то он проводил занятия в головной повязке противовоздушной обороны и в респираторе.

В то время, когда, как я уже рассказывал, самым главным была пища, мы тренировались, питаясь мерзкой рисовой кашей. Поскольку мы считали, что самым лучшим средством повышения мастерства являются сборы, то попросили сэнсэя провести их для нас. Эти сборы продолжительностью в четыре ночи и пять дней проходили на горе Сираги-дзан в префектуре Нара, куда каждый

из нас привез кто рис, кто — мясо, кто — овощи, и где мы упорно тренировались.

Я еще и сейчас отлично помню интереснейшие рассказы учителя о тех временах, когда он учился каратэ на Окинаве, о методах обучения технике каратэ, о встречах с другими мастерами, об искусстве кобудзюцу, о том, как издавались его книги, о различных эпизодах из жизни его коллег¹⁴⁶.

В те годы к Мабуни Кэнва пришли многие из тех, кто сегодня являются старейшими и наиболее уважаемыми мастерами Сито-рю.

Вероятно, самым юным учеником Мабуни того времени был Иманиси Тосиюки. Он вспоминает о последних годах жизни мастера: «Став учеником сэнсэя в 1945 г. в возрасте 14 лет, на протяжении 7 лет, вплоть до конца жизни наставника, я был самым близким учеником сэнсэя.

Хотя я в то время и был мал, тем не менее, я восхищался замечательной человечностью сэнсэя и глубиной его знаний в каратэ и мечтал стать первоклассным каратистом.

Мабуни Кэнва на семинаре в додзё Ёсинкан («Дворец сверкающего сознания»), 1950 г.



Я еще и сейчас с удовольствием вспоминаю те годы, проведенные в средней и повышенной средней школах и в университете, когда я каждый день с утра тренировался в додзё у сэнсэя, после обеда — в учебном заведении, а вечером — снова в его додзё.

Бывало, что на утренних тренировках присутствовали только сэнсэй и я, и тогда он не только лично объяснял мне все, что я не мог понять, но и потом, после занятия, угощал обедом, во время которого самым большим удовольствием для меня было слушать многозначительные истории из личного опыта сэнсэя»¹⁴⁷.

В 1950-м г.¹⁴⁸ начал учиться у Мабуни Кэнва и Хисатоми Токио, ныне (в 2003 г.) — исполняющий обязанности президента Всеяпонской федерации каратэдо Сито-рю. «Додзё, в котором я начал изучать Сито-рю, называлось «Ёсюкан». Оно было не особенно велико — обычная комната в частном доме.

Сэнсэй всегда, даже в присутствии одного только меня, спокойно сидел в безупречной церемониальной позе на коленях (сэйдза)



Мабуни Кэнва с учениками: по левую руку — Цудзикава Ёсиаки (Сито-кай), по правую — Тани Тёдзиро

на месте наставника у фронтальной стены, не совершая совсем никаких движений, так что даже казалось порой, что он спит.

Но он вдруг вставал и вежливо простыми словами давал указания вроде: «Здесь делайте, пожалуйста, вот так». Или: «Это делается вот так!» Он говорил с некоторым диалектным акцентом, но его речь всегда вызывала ощущение необычайной доброты.

Незабываемые воспоминания остались у меня и от того случая,

空手

Мабуни Кэнва в Осацком промышленном институте



空手

Мабуни Кэнва — основатель Сито-рю

когда сэнсэй пригласил меня ассистировать при демонстрации бункая.

Сэнсэй стоял в естественной позиции, стойка — мото-дати, руки опущены. Он сказал мне: «Бей по-настоящему!» А сам — совсем небольшого роста, и к тому же — старик (ну, на самом деле, он, конечно, не был стариком, просто он мне таким казался). Я с некоторым смущением приготовился к атаке и нанес удар ои-цуки. Но сэнсэй лишь слегка повернулся, уходя от удара, и остановил меня: «Не так! Сильнее! Бей быстрее и сильнее!»

Кончина Мабуни Кэнва

Основатель каратэдо Сито-рю Мабуни Кэнва скоропостижно скончался 23 мая 1952 г. Он ушел из жизни в возрасте всего лишь 63 лет, не успев реализовать всех своих планов. Видимо, сказались на его здоровье лишения довоенного и военного периода, и, конечно, не прошла даром дурная привычка — курение. «У отца было повышенное давление, а он был заядлый курильщик. Бывало, как только проснется утром, сразу

После того, как эта сцена повторилась еще несколько раз, я ударил изо всех сил. Но сэнсэй легко уклонился от моей атаки и тут же вышел на дистанцию для своего удара. Мне оставалось только поражаться гибкости его тела.

Когда я впервые приехал в университет Кансай гакуин, сэнсэй попросил меня продемонстрировать ему какое-нибудь из нравящихся мне ката. Я исполнил ката Мацумура-ха Рохай, и сэнсэй похвалил меня: «Прямо копия Ивата-куна!» С тех пор это ката является одним из моих коронных», — вспоминает Хисатоми Токио.

закурит. За день точно выкуривал больше двух пачек. Я думаю, не без этого он умер в 63», — вспоминает сын мастера, Мабуни Кэнъэй¹⁴⁹, который сам не курит и не употребляет алкоголь.

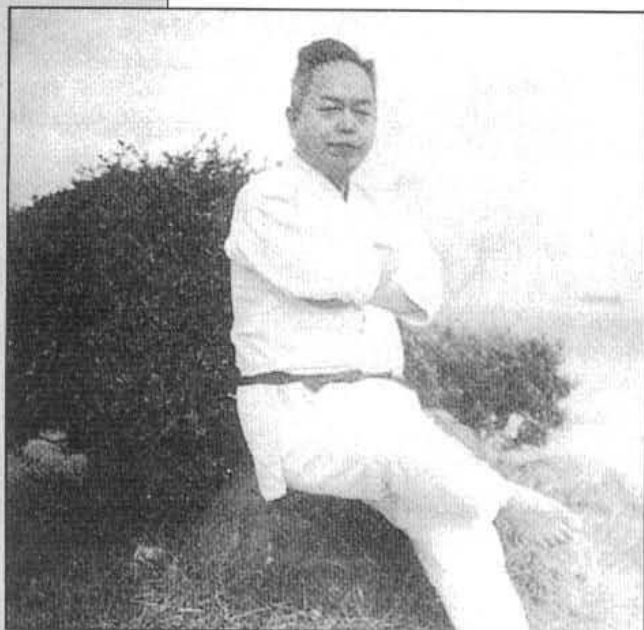
За считанные месяцы до своей смерти, словно предчувствуя близкую кончину, Мабуни Кэнва, который уже давно считал, что будущее каратэ — в его распространении и развитии в учебных заведениях, вручил инструкторские сертификаты (сихан мэнкё) пятерым из университетских «ветеранов» (ОВ — «old boys»)¹⁵⁰. К сожалению, имена всех пятерых мне неизвестны, но среди них точно были Тани Тёдзиро, Сакагами Рюсё и Иноуэ Дзюнъити.

Как рассказывает Цудзикава Ёсиаки, ученики мастера «перед его могилой поклялись быть достойными преемниками великих идеалов учителя и воплотить его великую мечту в жизнь»¹⁵¹.

Завершить биографический очерк сэнсэя Мабуни Кэнва мне бы хотелось словами Ивата Мандзо, который писал:

«Когда я вспоминаю о сэнсэе Мабуни, мне в первую очередь вспоминаются его доброта и скромность. Сэнсэй был готов

В перерыве между тренировками. 1949 г.



скромно учиться неизвестным ему вещам у кого угодно, что было большой редкостью для каратиста того времени, и изо всех сил стремился приобрести широкие знания.

Благодаря этому он изучил большое количество ката, он обладал настоящей жаждой достичь подлинно глубокого понимания. Он ввел в систему обучения бункай-кумитэ, которое не практиковалось в то время ни в одной другой школе, он осуществлял на практике смысл ката и правильное исполнение техники, и его деятельность имела значение труда во имя сохранения для будущих поколений истинной техники каратэдо.

Передавая приемы и ката нам, своим ученикам, он учил нас так, чтобы мы точно усвоили их смысл, досконально разобрались в особенностях и различиях между стилями Итосу-ха и Хигаонна-ха, он не хотел ничего добавить от себя к тому, что изучал сам, а стремился передать изученную технику в ее точном виде.

Кроме того, сэнсэй поощрял нас к достижению широких знаний, владению широким диапазоном технических приемов. Он представил меня сэнсэю Фудзита Сэйко, сокэ школ Намбан



Мабун в последние годы жизни

сатто-рю кэмпо и Дайэн-рю дзёдзюцу, с которым он в то время поддерживал дружеские отношения, и порекомендовал мне изучить его технику. И сегодня, когда я задумываюсь над тем, что эти знания стали значительной частью моей жизни, я не могу не ощущать благодарности за все эти рекомендации сэнсэя.

В наши дни душа сэнсэя воплотилась в богатой и глубокой технике Сито-рю, которая непрерывно передается, являясь живой традицией.

Сейчас, вновь вспоминая сэнсэя Кэнва, я остро ощущаю свою ответственность за передачу истинной традиции Сито-рю и обретаю новые силы для этого»¹⁵².

空手

Примечания

¹ В русскоязычной литературе часто встречаются неверные датировки жизни сэнсэя Мабуни, например, Б.И. Борисов указывает, что он родился в 1993 г. (с. 331).

² В традиционной Японии и на Окинаве в рамках родовой структуры существовало четкое различие между главной семьей (хонкэ), или «семьей—предком» (сокэ), и младшими семьями (бункэ). Отношения между ними были неравноправными, хонкэ занимала главенствующее положение, имела право на большую часть имущества рода, но одновременно несла на себе все обязанности по исполнению ритуалов культа предков. Семья Мабуни была главной в патронимической группе Ка. В настоящее время ее главой и, соответственно, главой группы Ка является сын основателя Сито-рю Мабуни Кэнзэй, который о своих обязанностях по исполнению ритуалов культа предков пишет следующее: «Поскольку сам я живу в Осаке, то для присмотра за усыпальницей предков, находящейся на Окинаве, я создал из желающих представителей основной и боковых ветвей нашего рода Общество родовой группы Ка» [Мабуни Кэнзэй. Будо каратэдо—э—но сётай, с. 58].

³ На окинавском диалекте иероглифы, которыми записывается фамилия «Оси-ро», прочитываются как «Угусуку».

⁴ Мабуни Кэнзэй. «Каратэдо нюмон» кайдай, с. 211; Фудзивара, с. 650.

А.А. Маслов в своей книге «Воины и мудрецы Страны Восходящего Солнца» совершенно безосновательно утверждает (не давая при этом ссылки на источник информации), что Мабуни «считался японцем, хотя родился на Окинаве и его семья всю жизнь прожила на этом острове», и что «в его доме хранился унаследованный от предков меч с золочёной рукоятью — подарок самого Токугавы Иэясу!» (с. 342). Ни в работах сына Мабуни, ни в публикациях его учеников — японцев — и японских историков боевых искусств подобные весьма важные и интересные факты не упомянуты.

Столь же безосновательным является и утверждение А.А. Маслова о том, что Мабуни якобы «знал весьма слабо» японский язык (там же). В действительности, Мабуни Кэнва прошел полный курс обучения по стандартной программе японской средней школы, где, конечно же, большое внимание уделялось изучению японского языка и японской литературы и преподавание велось на японском языке, служил в японской армии. Хотя он и говорил с заметным окинавским акцентом (об этом сообщает его ученик Хисатоми Токио в «Кунси—но кэн»), никаких затруднений ни в разговоре, ни в письме Мабуни не испытывал.

⁵ Мабуни Кэнзэй. Будо каратэдо—э—но сётай, с. 58.

⁶ Мабуни Кэнзэй. «Каратэдо нюмон» кайдай, с. 211; Мабуни Кэнзэй. Будо каратэдо—э—но сётай, с. 58.

⁷ Икэда. Т. 1, с. 40. Иначе как вдохновенной фантазией на тему первых шагов Мабуни в овладении боевыми искусствами, не имеющей равным счетом ничего общего с действительностью, трудно назвать соответствующий фрагмент в «труде» А.А. Маслова, который, не дав себе труда указать источник информации, повествует: «Мабуни начинает активно тренироваться, но посвящает себя не каратэ, а работе с традиционным оружием (кобудо) (?). Конечно, самурайская катана больше подошла бы ему... Как хотелось юному Мабуни перенять древнюю мудрость боя с мечом, постичь живую душу оружия, приобщиться к святости духа древних буси! Но время было уже другое, и отец Мабуни наотрез отказался учить его самурайскому искусству (?), справедливо полагая, что это вызовет недовольство соседей (?), а ссориться с ними он не хотел. Поэтому Кэнве пришлось ограничиться традиционными окинавскими нунтяку, парными серпами—кама, палкой—бо и другими подобными инструментами.

Тренировался он отважно, а порой даже отчаянно, так как хорошего наставника у него сначала не было. Мабуни опасался, что над ним, хилым и малорослым даже по окинавским меркам, начнут насмехаться товарищи по школе. Тренировался он один, обычно по вечерам, когда никто не мог его увидеть. Сколько раз он приходил домой в ссадинах и кровоподтеках из-за неудачного обращения с нунтяку. Его

руки были изрезаны серпами, а однажды он вбежал в дом, истекая кровью, — так пропорол себе бок серпом, что едва не погиб» (с. 342–343).

⁸ О нем подробно см. гл. 7 «Великий реформатор тодэ Итосу Анко» в т. 1 настоящих «Исследований по истории каратэ».

⁹ Мабуни Кэнбэй. «Каратэдо нюмон» кайдай, с. 211. А.А. Маслов совершенно неверно передает обстоятельства обучения Мабуни у окинавских мастеров. Он утверждает, что Кэнва сначала учился кобудо у мастера Арааки, потом изучал Нахатэ у наставника Хигаонна и лишь затем стал учеником Итосу (с. 343). В действительности же, порядок обучения у этих мастеров был как раз обратным.

¹⁰ О Ябу Кэнцу и Ханасиро Тёмо см. т. 1, гл. 7 «Великий реформатор тодэ Итосу Анко» настоящих «Исследований по истории каратэ».

¹¹ О Тибана Тёсин и Сироме Симпан см. т. 2, гл. 8 «Первые школы каратэ на Окинаве» настоящих «Исследований по истории каратэ».

¹² Мабуни Кэнбэй. «Каратэдо нюмон» кайдай, с. 211–212.

¹³ Мабуни Кэнбэй. «Каратэдо нюмон» кайдай, с. 212.

¹⁴ Это особо любят подчеркивать представители школы Итосу-кай Сито-рю (Итосу-рю), считающие Мабуни Кэнва вторым, а его ученика, основателя Итосу-кай Сакагами Рюсё — третьим патриархом Итосу-рю.

¹⁵ Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва, с. 74.

¹⁶ Мабуни Кэнва. Кобо дзидзай каратэ кэмпо. Сэпай-но кэнкю, с. 84. Материалы о «Бубиси» и перевод трактата см. в «Исследованиях по истории каратэ», т. 1, гл. 8 «Трактат «Бубиси» и его влияние на традицию тодэ».

¹⁷ О нем см. т. 2, гл. 3 «Становление Годзю-рю каратэдо» настоящих «Исследований по истории каратэ».

¹⁸ О нем см. т. 1, гл. 6 «Основатель Нахатэ Хигаонна Канрё» настоящих «Исследований по истории каратэ».

¹⁹ В литературе обучение Мабуни у Итосу и его переход в ученики к сэнсёю Хигаонна датируются по-разному. Так, Мабуни Кэнбэй пишет, что его отец стал учеником Хигаонна после смерти Итосу, в возрасте приблизительно 20 лет [Мабуни Кэнбэй. «Каратэдо нюмон» кайдай, с. 212].

Однако здесь сокэ Сито-рю явно ошибается. Напомним, что Итосу умер в возрасте 85 лет в 1914 г., а его ученику Мабуни Кэнва, который родился в 1889 г., 20 лет исполнилось уже в 1909 г. Так что, либо Кэнва стал учеником Хигаонна при жизни Итосу, в возрасте около 20 лет, либо это произошло уже после его смерти, в возрасте около 25 лет — в 1914 г. В последнем случае получается, что основатель Сито-рю прозанимался у Хигаонна Канрё всего около года, так как основатель Нахатэ умер уже в 1915 г. Но тогда возникает естественный вопрос: а могли он, даже при всем таланте и подготовленности, освоить за столь короткий срок программу ката мастера (Сантин, Сэсан, Сэйэнтин, Сэпай, Сансэру, Супаримпай, Сотин, Сайфа, Курурунфа [См. список ката Хигаонны в книге: Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва, с. 74.]). Или же он изучал их у своего друга Мияги, которого следует, в таком случае, считать одним из учителей Мабуни? Это маловероятно. Тем более, что сам Мияги считал Мабуни таким же законным преемником Хигаонны, как и себя самого.

В буклете «Кунси-но кэн» говорится, что Мабуни Кэнва стал учеником Хигаонна в возрасте 20 лет, и ничего не сообщается о том, что это произошло после смерти Итосу Анко. Это значит, что переход от Итосу к Хигаонна состоялся приблизительно в 1909 г., и Мабуни имел возможность учиться у основателя Нахатэ на протяжении почти 6 лет — с 1909 по 1915 г. Эта версия представляется мне достоверной. И вот почему.

Возраст в 20 лет был переломным в судьбах большинства японских мужчин того времени по той простой причине, что именно в таком возрасте они обычно возвращались со службы в армии, как бы заново вступая в гражданскую жизнь. Вполне естественно, что, вернувшись на «гражданку», Мабуни должен был задуматься над тем, как жить дальше, куда двигаться. И, конечно, он мог пожелать продолжить занятия у другого наставника, предлагавшего совершенно иной стиль каратэ. Тем более, что у Итосу и Хигаонна были хорошие, дружеские отношения [Хигаонна Морио], а Итосу к тому времени по старости уже прекратил преподавание, передав его в руки старших учеников — Ябу и Ханасиро.

空手

Что касается путаницы с датами у Мабуни Кэнзэй, то она проистекает, видимо, из его подсознательной уверенности в том, что отец не мог перейти к другому наставнику при жизни первого учителя, которая коренится в крайне негативном отношении к подобным поступкам многих современных японских мастеров будо, равняющих их с предательством и считающих нормой пожизненное подчинение ученика учителю.

Некоторые авторы ошибочно сообщают, что Мабуни начал учиться у Хигаонна в 1907 г., т.е. в возрасте 18 лет — за 7 лет до кончины Итосу, но напомним, что в это время он проходил службу в армии.

²⁰ Мабуни Кэнзэй. «Каратэдо нюмон» кайдай, с. 212.

²¹ О нем см. т. 1, гл. 3 «Традиция тодэ Кумэ-муры» настоящих «Исследований по истории каратэ». В литературе по каратэ Арагаки Сэйсё часто смешивают с его однофамильцем Арагаки Анкити (см., например: Борисов, с. 331).

²² Мабуни Кэнзэй. «Каратэдо нюмон» кайдай, с. 213.

В книге А.А. Маслова обучению Мабуни у Арагаки посвящены целых три абзаца: «После этого случая (после того, как Мабуни якобы ранил себя серпом во время самостоятельной тренировки — А.Г.) Мабуни—старший стал по вечерам куда-то уходить, ничего не говоря сыну. Как оказалось потом, он подолгу беседовал с местным мастером Арагаки — лучшим знатоком кобудо на Окинаве. Арагаки согласился взять Мабуни Кэнву к себе в ученики. И ему никогда не пришлось пожалеть об этом. Обучаясь у Арагаки, Мабуни быстро осознал принцип «живого оружия», который объяснял ему наставник: «Подумай, почему ты так часто ранишь себя? Ты полагаешь, что это приучает тебя терпеть боль, но на самом деле это от глупости. Ты же никогда не поранишь себя своей рукой или ногой, ты никогда не станешь колотить сам себя так, что разобьёшь своё тело в кровь. Потому что ты не видишь разницы между собой и своей рукой, всё это — одно целое, всё это — твоё тело. Так же и с любым оружием — сделай его частью самого себя. И тогда оно никогда не поранит тебя».

По мнению Арагаки, самая большая ошибка заключается в том, что многие последователи кобудо боятся своего оружия, опасаются, что нунтяку заденут их по голове, а цепь обмотается вокруг шеи. Бойцы замедляют движения, пытаются мысленно просчитать траекторию, сомневаются в себе. Всё это происходит из-за того, что их оружие отделено от тела.

Этот принцип Мабуни запомнил навсегда. Уже позднее, открыв в Японии свою школу, он в качестве обязательной части тренировки ввёл занятия кобудо. Правда, он расширил философию «продолжения бойца в его оружии». Мабуни учил своих последователей рассматривать весь мир как продолжение себя самого, будто человек вращается в природе, в сам Космос. Неслучайно в его школе бойцы проводили долгие часы в сеансах дзэнской медитации, вбирая в себя мощь Вселенной» (с. 343).

Источник своей информации А.А. Маслов снова не указывает, что заставляет полагать этот яркий фрагмент его труда всего лишь плодом фантазии. Тем более, что Мабуни никогда не демонстрировал технику боя нунтяку и, видимо, ею не владел. Никто из учеников мастера не пишет, что кобудо являлось «обязательной частью тренировки», а в программе Сито-рю, зарегистрированной в Дай Ниппон Бутоку-кай, из всей техники кобудо значится только сайдзюцу. Нет нигде, в том числе и в работах самого Мабуни, ни упоминаний о «долгих часах дзэнской медитации», которые якобы проводили ученики в его школе, ни рекомендаций заниматься ею.

²³ Мабуни Кэнзэй. Будо каратэдо—э—но сётай, с. 59—60.

²⁴ О нем см. т. 2, гл. 2 «Становление Сётокан-рю каратэдо» настоящих «Исследований по истории каратэ».

²⁵ Кунси—но кэн; Мабуни Кэнзэй. Будо каратэдо—э—но сётай, с. 60.

²⁶ Мабуни Кэнзэй. Будо каратэдо—э—но сётай, с. 60.

²⁷ Мабуни Кэнзэй. Будо каратэдо—э—но сётай, с. 61.

²⁸ Кунси—но кэн; Мабуни Кэнзэй. Будо каратэдо—э—но сётай, с. 61.

²⁹ Мабуни Кэнзэй. Будо каратэдо—э—но сётай, с. 61.

³⁰ Фудзивара, Гима, с. 140.

³¹ Ученик Хигаонна Канрё и основатель школы Тоон-рю, о нем см. т. 2, гл. 3

«Становление Годзю-рю каратэдо» настоящих «Исследований по истории каратэ».

³² Мастер Сюримэ и семейной традиции Удонтэ, о нем см. т. 2, гл. 3 «Боевые искусства семьи Мотобу» настоящих «Исследований по истории каратэ».

³³ Мабуни Кэнзэй. Будо каратэдо-э-но сётай, с. 61.

³⁴ Кунси-но кэн.

³⁵ Кунси-но кэн.

³⁶ Мабуни Кэнзэй. «Каратэдо нюмон» кайдай, с. 212.

³⁷ Мабуни Кэнзэй. Будо каратэдо-э-но сётай, с. 61.

³⁸ Уэхара, с. 90.

³⁹ Хигаонна, с. 47.

⁴⁰ Хигаонна, с. 47, 58–59.

⁴¹ Подробнее о нем см. т. 2, гл. 6 «Становление Уэти-рю каратэдо» настоящих «Исследований по истории каратэ».

⁴² Мабуни Кэнзэй. Будо каратэдо-э-но сётай, с. 62.

⁴³ Каратэдо мэйкан, с. 86–87.

⁴⁴ Мабуни Кэнзэй. Будо каратэдо-э-но сётай, с. 62.

⁴⁵ О нем см. т. 2, гл. 8 «Первые школы каратэ на Окинаве» настоящих «Исследований по истории каратэ».

⁴⁶ Каратэдо мэйкан, с. 87; Фудзивара, Гима, с. 142; Кунси-но кэн.

Основываясь исключительно на своих фантазиях и перевирая все факты, эту демонстрацию описывает А.А. Маслов: «Короткий выкрик, неуловимое движение корпуса — и звук падающего тела. Всё произошло так быстро и неожиданно, что публика удивлённо загудела. Даже искушённые в боевых искусствах окинавцы не видели такого мастерства.

Стояло лето 1924 г. На Окинаве проходили показательные выступления мастеров дзюдо. Сюда прибыл сам «сихан» Кано Дзигаро с лучшим учеником Нагао-кой. Местные жители относились к дзюдо прохладно — себя они считали едва ли не «монополистами» искусства боя без оружия, а японцев, какими бы мастерами те ни были, окинавцы по-прежнему недолюбливали.

Скептицизм окинавцев быстро перешёл в восхищение — боевое мастерство они ценить умели. Бросок следовал за броском; Кано демонстрировал защиту от ударов не только ножом и палкой, но даже тяжёлым самурайским мечом катаной, без труда раскидывал сразу нескольких нападающих. Подкупали и благородные манеры Кано, его умение общаться, как подобает истинному патриарху будо, — вежливо, с достоинством, но без малейшего высокомерия.

И всё же чувство досады не покидало зрителей. Неужели знаменитые и уже уверовавшие в свою силу окинавцы не сумеют показать в ответ что-нибудь необычное?

Внезапно шёпот прошёл по рядам зрителей. Из публики поднялся невысокий, но чрезвычайно могучий человек. Толпа почтительно расступилась. Этого мастера хорошо знали на Окинаве — «ответить» японцам решил сам Мияги Тёдзюн.

Начал Мияги с выполнения двух ката, рассекая кулаками воздух с такой силой, что толпа сначала затихла, а затем стала встречать каждый новый удар восхищёнными возгласами. Потом Мияги показал несколько ударов ногами в прыжках, взлетая каждый раз, как описывали местные журналисты, «до уровня крыши дома». Но самое главное — тамэсивари — Мияги решил приберечь под конец. Под его кулаками крошилась черепица, трескались толстые доски, а затем о корпус мастера разбили толстую круглую дубину, причём сам Мияги даже не шелохнулся.

Потом последовал ещё один удивительный «фокус» — Мияги ударом ноги цума-саки-гэри (прямой удар пальцами стопы) пробил насквозь металлическую канистру, откуда хлынула вода. Чувствовалось, что сэнсэй Мияги не на шутку разошёлся. Тут его взгляд упал на дерево, стоявшее неподалёку. Могучий боец бросился к дереву и в считанные мгновения содрал с него кору голыми руками!

Публика была в восхищении — такого мастерства им давно не приходилось видеть. Высоко оценили его и приезжие дзюдоисты; окинавские и японские мастера обменялись взаимными комплиментами» (с. 336).

空手

空手

Мабун Кэнва — основатель Сито-рю

Как мы уже знаем, эта демонстрация состоялась не в 1924-м, а в 1927-м году, а откуда в дзюдоистском додзё взялся весь тот набор бьющихся предметов, которые сокрушил Мияги, канистра с водой и даже несчастное дерево, ободранное каратистом, известно лишь автору этого опуса. Будьте бдительны!

⁴⁷ Каратэдо мэйкан, с. 87; Фудзивара, Гима, с. 143; Мабун Кэнзэй. Будо каратэдо-э-но сётай, с. 62.

⁴⁸ О нем см. т. 2, гл. 3 «Боевые искусства семьи Мотобу» настоящих «Исследований по истории каратэ».

⁴⁹ Каратэдо мэйкан, с. 87.

⁵⁰ Подробнее об Оцуке Хиронори и Вадо-рю см. т. 2, гл. 7 «Первые школы японского каратэ» настоящих «Исследований по истории каратэ».

⁵¹ Мабун Кэнзэй пишет: «Говорят, что отец выбрал Осаку, а не Токио потому, что питал уважение и заботился о своем земляке, гораздо более старшем товарище, сэнсэ Фунакоси, который делал все возможное для распространения каратэ в Токио» [Мабун Кэнзэй. Будо каратэдо-э-но сётай, с. 62–63].

⁵² Биография Кониси Ясухиро дается по спецвыпуску журнала «Какутюги цусин», 9/1990. Подробнее о Кониси и его школе см. т. 2, гл. 7 «Первые школы японского каратэ» настоящих «Исследований по истории каратэ».

⁵³ Мабун Кэнзэй. Будо каратэдо-э-но сётай, с. 65.

⁵⁴ Мабун Кэнзэй. Будо каратэдо-э-но сётай, с. 65.

⁵⁵ О Дай Ниппон Бутюку-кай см.: Горбылёв А.М. Дай Ниппон Бутюку-кай // «Додзё», 2/2003, с. 8–14.

⁵⁶ Кониси Ясухиро был удостоен также звания кёси кэндо. О Камисима Санносукэ см. т. 2, гл. 7 «Первые школы японского каратэ» настоящих «Исследований по истории каратэ».

⁵⁷ Так в тот период времени именовал свою школу Уэсиба Морихэй, см.: Вататани, Ямада, с. 9.

⁵⁸ Кониси стал первым, кому союз Нихон каратэдо рэнго-кай присвоил такие мастерские степень и звание.

⁵⁹ Каратэдо мэйкан, с. 87; Мабун Кэнзэй. Будо каратэдо-э-но сётай, с. 62–63.

⁶⁰ Кунси-но кэн.

⁶¹ Хюга Каору, с. 89.

⁶² Хюга Каору, с. 89.

⁶³ Мабун Кэнзэй. Будо каратэдо-э-но сётай, с. 63.

⁶⁴ Мабун Кэнзэй. Будо каратэдо-э-но сётай, с. 63, Кунси-но кэн.

⁶⁵ Мабун Кэнзэй. Будо каратэдо-э-но сётай, с. 63.

⁶⁶ Мабун Кэнзэй. Будо каратэдо-э-но сётай, с. 64.

⁶⁷ Ёкосэ Томоюки, с. 112–113.

⁶⁸ Накаи Иссуи, с. 214–215.

⁶⁹ Мабун Кэнзэй. Будо каратэдо-э-но сётай, с. 119.

⁷⁰ Ёкосэ Томоюки, с. 113.

⁷¹ Накаи Иссуи, с. 215.

⁷² Саваяма Мунэоми. Ниппон кэмпо. Цит. по книге: Накаи Иссуи, с. 216.

⁷³ Ёкосэ Томоюки, с. 113.

⁷⁴ Накаи Иссуи, с. 216.

⁷⁵ См.: Мабун Кэнва, Накасонэ Гэнва, с. 80–81.

⁷⁶ Накаи Иссуи, с. 216.

⁷⁷ Ёкосэ Томоюки, с. 114.

⁷⁸ Накаи Иссуи, с. 216; Ёкосэ Томоюки, с. 114.

⁷⁹ Подробнее о Саваяма Масару и Ниппон кэмпо см. т. 2, гл. 7 «Первые школы японского каратэ» настоящих «Исследований по истории каратэ».

⁸⁰ О Накасонэ Гэнва и издательстве «Каратэ кэнкюся кобукан» см. т. 2, гл. 1 «Основные тенденции и этапы развития каратэ в первой половине XX века» настоящих «Исследований по истории каратэ».

空手

- ⁸¹ Мабуни, Накасонэ, с. 81–82.
- ⁸² Мабуни, Накасонэ, с. 78.
- ⁸³ Японцы измеряют площадь комнат в татами — матах из рисовой соломы, которые имеют стандартный размер около 1,8 кв. м.
- ⁸⁴ Мабуни Кэнзэй. Будо каратэдо—э—но сётай, с. 64–65.
- ⁸⁵ Так гласит официальный буклет, выпущенный Всеяпонской федерацией каратэдо Сито—кай по случаю образования Всемирной федерации Сито—рю. В нем черным по белому дважды, на японском и английском языках, сообщается, что Мабуни Кэнва «в 1930 г. (5-й год Сёва), находясь в Осаке, взяв заглавные иероглифы из фамилий своих наставников Итосу (Си) и Хигаонна (То), основал школу каратэдо Сито—рю» (Кунси—но кэн, цитировано по японскому тексту).
- ⁸⁶ Мабуни Кэнва. Кобо дзидзай госиндзюцу каратэ кэмпо, с. 18.
- ⁸⁷ Создается даже такое впечатление, что факт этот сознательно замалчивается. Я не удивлюсь, если при переиздании «Кобо дзидзай каратэ кэмпо. Сэпай—но кэнкю» (а мне, благодаря президенту Федерации каратэдо Сэйшукан А. Духовскому, довелось поддержать в руках оригинал 1934 г.) крамольные рекламки (а она там не одна) попросту будут выброшены «за ненадобностью», как это уже было сделано при переиздании книги Мабуни Кэнва и Накасонэ Гэнва «Кобо кэмпо каратэдо нюмон».
- ⁸⁸ Хигаонна Морио, с. 51–52; Бубиси—но надзо—ни сэмарэ! («К раскрытию загадки трактата «Бубиси»») // «Каратэдо», 10/2002, с. 6.
- ⁸⁹ Мабуни, Накасонэ. Кобо кэмпо каратэдо нюмон, с. 69.
- ⁹⁰ Мабуни, Накасонэ. Кобо кэмпо каратэдо нюмон, с. 209.
- ⁹¹ Cook, Harry, p. 65; интервью с Томияма Кэйдзи от 15 июня 2003 г. в Москве. В России с Тани—ха Сито—рю можно познакомиться в группах Федерации каратэдо Кофукан.
- ⁹² Вататани, Ямада, с. 702; Долин, с. 369.
- ⁹³ Вататани, Ямада, с. 702.
- ⁹⁴ Мабуни, Кобо дзидзай госиндзюцу каратэ кэмпо, с. 19–20.
- ⁹⁵ Гима, Фудзивара, с. 234–235.
- ⁹⁶ Мабуни, Накасонэ. Кобо кэмпо каратэдо нюмон, с. 69.
- ⁹⁷ Юкю—но кэн, с. 21.
- ⁹⁸ Б.И. Борисов совершенно ошибочно утверждает, что «впервые этот стиль каратэ (Сито—рю — А.Г.) был представлен в Японии в 1923 году Мотобу Тёки» (с. 332). В действительности, Мотобу не имел никакого отношения к Сито—рю и даже никогда не учился у сэнсэя Хигаонна. Точно также «в окончательном становлении школы Сито—рю» не принимали «Тибана Тёсин и Араки Ясукити (Арагаки Анкити — ?)», «Кёда Тётяцу и Гусукума Цунэтака» (там же, с. 332).
- ⁹⁹ Мабуни Кэнзэй. Будо каратэдо—э—но сётай, с. 68.
- ¹⁰⁰ См., например, декларацию о создании Всемирной федерации каратэдо Сито—рю, подписанную Мабуни Кэнзэй и Ивата Мандзо, в «Кунси—но кэн».
- ¹⁰¹ Мабуни Кэнзэй. Будо каратэдо—э—но сётай, с. 69.
- ¹⁰² Мабуни Кэнзэй. Будо каратэдо—э—но сётай, с. 67–68.
- ¹⁰³ Мабуни Кэнзэй. Будо каратэдо—э—но сётай, с. 69–71.
- ¹⁰⁴ Ката Аояги Кониси Ясухиро поместил в своей книге «Сясин—дэ миру каратэдзюцу нюмон» («Введение в каратэдзюцу в фотографиях»). Токио, 1967.
- ¹⁰⁵ Такэси Кадзудзанэ, с. 10.
- ¹⁰⁶ Каратэдо тайкан, с. 267.
- ¹⁰⁷ Мабуни Кэнва. Кобо дзидзай каратэ кэмпо. Сэпай—но кэнкю, с. 183.
- ¹⁰⁸ А.А. Маслов, очевидно не видев эту книгу, почему—то считает ее «своеобразной «библией» Сито—рю, которая ознаменовала собой завершение технического оформления стиля» (с. 344).
- ¹⁰⁹ Мабуни Кэнва. Кобо дзидзай госиндзюцу каратэ кэмпо, с. 28.
- ¹¹⁰ Мабуни Кэнва. Кобо дзидзай госиндзюцу каратэ кэмпо, с. 30.
- ¹¹¹ Мабуни Кэнва. Кобо дзидзай госиндзюцу каратэ кэмпо, с. 31.

¹¹² Мабуни Кэнва. Кобо дзидзай госиндзюцу каратэ кэмпо, с. 35.

¹¹³ Описание ката Сэйэнтин и его бункай с иллюстрациями из «Кобо дзидзай госиндзюцу каратэ кэмпо» см. в т. 1, гл. 6 «Основатель Нахатэ Хигаонна Канрё» из «Исследований по истории каратэ».

¹¹⁴ В этом свете совершенно кощунственным выглядит утверждение А.А. Маслова: «Мастер (Мабуни — А.Г.) упорно использует [в книге «Кобо дзидзай госиндзюцу каратэ кэмпо»] китайский термин «кэмпо» и, излагая историю развития кулачного искусства, ни слова не пишет о «создателе каратэ» Фунакоси Гитине. Небольшая, но острая шпилька в адрес патриарха...» (с. 344). На самом деле, Мабуни относился в высшей степени уважительно к Фунакоси, а последний никогда не претендовал на «создание каратэ».

¹¹⁵ «Стихотворение пути» — яп. дока — стихотворный жанр, распространенный в школах воинских искусств. Дока представляли собой стихотворения из 31 слога размером 5—7—5—7—7, в которых фиксировались передаваемые изустно высшие секреты школы воинского искусства.

¹¹⁶ 1 китайский час равен 2 нашим.

¹¹⁷ Более подробно о «Каратэдо тайкан» см.: «Исследования по истории каратэ», т. 2, гл. 1 «Основные тенденции и этапы развития каратэ в первой половине XX в.».

¹¹⁸ Главу, посвященную ката Пинъан нидан, я решил поместить в главу 7 «Великий реформатор тодэ Итосу Анко» 1-го тома «Исследований по истории каратэ», поскольку в ней много внимания уделено как раз разработке серии Пинъан мастером Итосу.

¹¹⁹ У Мабуни Кэнъэй ошибка: он записывает название школы Тибана иероглифами «Молодой лес», а правильно — «Малый лес». Обычно это название прочитывается, как «Кобаяси-рю».

¹²⁰ У Мабуни Кэнъэй это слово взято в кавычки, потому что он использует его в окинавском значении «мастер каратэ».

¹²¹ Мабуни Кэнъэй. Будо каратэ-э-но сётай, с. 181—184.

¹²² Юкю-но кэн, с. 21.

¹²³ Кунси-но кэн.

¹²⁴ Кунси-но кэн.

¹²⁵ Кунси-но кэн.

¹²⁶ Кунси-но кэн.

¹²⁷ Юкю-но кэн, с. 33.

¹²⁸ С этой книгой связано несколько легенд. Европейский пионер каратэ Анри Пле, 9-й дан, в предисловии к французскому изданию «Кэмпо гокуи саккацухо мэй-кай» утверждал, что в конце Второй мировой войны специальным приказом высшего японского командования Фудзита было поручено подготовить пособие по рукопашному бою для армии. Необходимость создания такого пособия диктовалась якобы тем, что японские солдаты, практически поголовно имевшие навыки дзюдо или каратэ, нередко оказывались не в состоянии справиться с гораздо более крупными и физически более сильными американскими солдатами в рукопашной схватке. Японское командование ставило задачу в кратчайшие сроки разработать такую систему рукопашного боя, которая бы позволяла гарантированно и быстро выводить врага из строя. Фудзита проделал колоссальную работу по сбору, анализу и изучению информации различных школ боевых искусств по поражению кюся — жизненноважных точек человеческого тела и будто бы даже лично экспериментировал с техникой на пленных американских солдатах, уточняя локализацию точек, правильный угол нанесения ударов, устойчивость человека к воздействию на конкретные точки и т.д. Сомнительно, чтобы это было правдой, поскольку в этом случае Фудзита после войны угодил бы на скамью подсудимых наравне с большой группой военных преступников. Да и выход этой книги, шедшей в открытую продажу, датирован 1948-м годом, когда вопрос утратил актуальность.

Пле писал также, что Фудзита имел 10-й дан по каратэ, однако в имеющихся у автора японских источниках такая информация отсутствует.

¹²⁹ Фудзивара, с. 734—766.

¹³⁰ «Нихон гайси» — «Неофициальная история Японии» — известное историческое сочинение Рай Санъё (1780–1832), законченное в 1827 г.

¹³¹ Яп. нира — пахнущее травянистое растение, похожее на лук и используемое в качестве приправы.

¹³² «Иранки» — «Повесть о смуте в провинции Ига», XVII в.

¹³³ Мастер, обладающий профессиональным именем, содержащим иероглиф от имени патриарха традиционной школы; натори свидетельствует о достижении очень высокого мастерства.

¹³⁴ Фудзита, с. 41–76.

¹³⁵ Вататани, Ямада, с. 401, «Сингэцу-рю».

¹³⁶ Вататани, Ямада, с. 509, «Дайэн-рю».

¹³⁷ Сюгэндзя — последователь сюгэндо. Сюгэндо — букв. «путь обретения чудотворных возможностей» — синкретическое религиозное течение, сложившееся в VII–XII вв. в результате взаимодействия древнего анимистического культа гор с религиозным даосизмом и буддизмом и делающее акцент на религиозной тренировке и отшельничестве на священных горах и специфических приемах обретения магических сил.

¹³⁸ Фудзита, с. 38.

¹³⁹ Фудзита, с. 36.

¹⁴⁰ Вататани, Ямада, с. 315, «Сатто-рю», с. 662, «Намбан иппо-рю», «Намбан сатто-рю», «Намбан-рю».

¹⁴¹ Сражение, произошедшее в южном пригороде Киото в 1868 г. между армией сёгуна Токугава Ёсинобу и коалиционной армией княжеств Сацума и Тёсю, боровшихся за ниспровержение сёгуната и восстановление императорского правления.

¹⁴² Фудзита, с. 101–106.

¹⁴³ Накаси́ма, с. 172–173.

¹⁴⁴ Кунси—но кэн.

¹⁴⁵ Мабун Кэньэй. Будо каратэ—э—но сётай, с. 66.

¹⁴⁶ Кунси—но кэн.

¹⁴⁷ Кунси—но кэн.

¹⁴⁸ Кунси—но кэн. Справочник «Каратэдо мэйкан» дает другую дату — 1947 г.

¹⁴⁹ Хюга Каору, с. 91.

¹⁵⁰ Кунси—но кэн.

¹⁵¹ Кунси—но кэн.

¹⁵² Кунси—но кэн.

空手

РАЗДЕЛ 2.

СИСТЕМА СИТО—РЮ МАСТЕРА МАБУНИ

В этом разделе на материалах публикаций сэнсэя Мабуни сделана попытка проанализировать программу, методы обучения и тренировки и идеологию Сито—рю основателя школы мастера Мабуни Кэнва.

ПРОГРАММА СИТО—РЮ

Ката в Сито—рю

Ядром программы Сито—рю были многочисленные ката. Как уже говорилось, Мабуни был настоящей ходячей энциклопедией ката и главным специалистом в этом аспекте практики каратэ. Он собрал до 90 % всех ката Сюритэ, Нахатэ и Томаритэ, практиковавшихся на Окинаве при его жизни. Неудивительно, что программа ката в школе Сито—рю оказалась самой богатой, она как минимум вдвое превосходит ближайшего конкурента — Сётокан—рю.

В Сито—рю ката делятся на группы по именам наставников, которые их преподавали. Соответственно, выделяются ката

Итосу—ха — переданные сэнсэем Итосу Анко; Хигаонна—ха — переданные Хигаонна Канрё; Мацумура—ха — восходящие к Мацумура Соко; Арагаки—ха — переданные Арагаки Сэйсё¹; Мацумора—ха — восходящие к Мацумора Косаку; Мабуни Кэнва—ха² — разработанные самим Мабуни Кэнва; Го Кэнки—ха — переданные китайским мастером У Сяньгунем (яп. *Го Кэнки*); Тятан Яра—ха — восходящие к мастеру Тятан Яра; Исиминэ—ха — восходящие к наставнику Исиминэ—пэйтин. Всего их свыше 50, их названия по группам перечислены в таблице 1³.

Таблица 1

Итосу—ха	Пингъан сёдан, Пингъан нидан, Пингъан сандан, Пингъан ёдан, Пингъан годан, Найфанти (Найфантин, Найхантин) сёдан, Найфанти нидан, Найфанти сандан, Бассай дай, Бассай сё, Косокун дай, Косокун сё, Сихо Косокун, Дзиттэ, Дзион, Дзиин, Вансю, Рохай сёдан, Рохай нидан, Рохай сандан, Тинто, Тинтэй, Годзюсихо ⁴ (23 ката)
Хигаонна—ха	Сантин, Тэнсё ⁵ , Сэйэнтин, Сэпай, Сайфа, Сэйсан, Курунфа, Сисотин, Сансэру, Супаримпэй (10 ката)
Мацумура—ха	Бассай, Сэйсян (Сэсан) (2 ката)
Арагаки—ха	Нисэйси, Сотин, Унсю (3 ката)
Мацумора—ха	Бассай (Томари Бассай), Ванкан, Рохай (Томари Рохай) ⁶ (3 ката)
Мабуни Кэнва—ха	Мэйсэй, Аояги, Синсэй, Дзюроку, Мацукадзэ, Симпа (6 ката) ⁷
Го Кэнки—ха	Папурэн ⁸ , Нипайпо (2 ката)
Тятан Яра—ха	Тятан Яра Кусянку (1 ката)
Исиминэ—ха	Исиминэ Бассай (1 ката)

В данном списке — 51 ката⁹. Однако в программе Сито—рю, зарегистрированной в Дай Ниппон Бутоку кай, их значится меньше — всего 31 (из них 3 — женские). Видимо, они и образовывали ядро Сито—рю Мабуни Кэнва (см. таблицу 2)¹⁰.

Таблица 2

Итосу—ха	Пинъан сёдан, Пинъан нидан, Пинъан сандан, Пинъан ёдан, Пинъан годан, Найфанти сёдан, Найфанти нидан, Найфанти сандан, Бассай дай, Косокун дай, Дзиттэ, Дзион, Вансю, Рохай сёдан, Рохай нидан, Рохай сандан, Тинто, Усэйси (18 ката)
Хигаонна—ха	Сэйэнтин, Сэпай, Сайфа, Сэйсан, Курурунфа, Сисотин, Сансэру, Супаримпэй (8 ката)
Мацумура—ха	Сэйсян (1 ката)
Арагаки—ха	Нисэйси (1 ката)
Мабуни Кэнва—ха	Синсэй, Аояги, Мэйсэй (женские ката) (3 ката)

Такое большое количество ката в Сито—рю не объясняется одной только страстью сэнсэя Мабуни к их коллекционированию. В первую очередь основатель этой школы видел в ката источник зашифрованной информации о боевой технике каратэ. Он писал: «Если рассматривать ката с точки зрения технической, то можно сказать, что они являются сокровищницей оружия. Хотя каратэ — это боевое искусство, в котором не применяется оружие, каратист, овладевая различными способами использования рук и ног, превращает их в свое оружие. А способы использования рук и ног, то есть техника, сокрыты в хранилище под названием «ката» в несметном количестве. Причем каратэ располагает множеством таких хранилищ, и в каждом из них сокрыт свой особый вид оружия. Благодаря этому каратист может свободно извлекать из ката любые виды оружия, разрабатывать способы его применения, исходя при этом не только из его внешней формы (омотэ), но и из ее изнанки (ура) и даже из изнанки самой изнанки (ура—но ура), и, овладе-

вая различными способами его применения, освоить секретное искусство бесчисленных перемен и превращений...

Человек, изучающий и исследующий каратэ, ни в коем случае не должен ограничиваться только одной школой, игнорируя другие

школы, он должен, по возможности, познакомиться с большим числом ката и знать, что существуют самые различные приемы. Очень часто бывает так, что человек, знакомый с ката только одной школы, наблюдая за демонстрацией техники, содержащейся в ката другой, удивляется: «Вот, оказывается, какие замечательные приемы содержатся в ката каратэ...» Поэтому я считаю, что без комплексного изучения ката различных школ каратэ, из различных групп, каратист не может приобрести правильного знания о каратэ. А не обладая правильным знанием о каратэ, он не сможет его правильно оценить. Следовательно, тот, кто стремится изучить каратэ, не должен быть привержен узкому, одностороннему подходу. Он должен выявить особенности своей школы, изучая при этом каратэ комплексно и во всей его полноте. Не зная других школ, каратист не может даже узнать, каковы сильные и слабые стороны его собственной школы. Он даже не может в достаточной степени, по—настоящему, понять собственную школу и при этом

空手

空手

Система Сито—рю мастера Мабуни

опускается до ограниченного, одностороннего самодовольства. При таком подходе нельзя и желать достичь успеха в овладении каратэдо»¹¹.

Не случайно именно с именем Мабуни Кэнва связывают введение в практику каратэ бункай—кумитэ — «поединков, построенных на анализе действий ката». Как писал Ивата Мандзо, один из лучших учеников основателя Сито—рю и великий мастер будо, Мабуни «изучил большое количество ката, он обладал жадой достичь подлинно глубокого понимания. Он ввел в систему обучения бункай кумитэ»¹².

Само слово «бункай» является ключом к пониманию методики работы с ката, которой пользовался Мабуни Кэнва при их изучении и исследовании. «Бун» значит «делить на части», а «кай» — «объяс-

Элемент ката Супаримпэй. Фото из книги Мабуни Кэнва «Кобо дзидзай госиндзюцу каратэ кэмпо»



型の連歩百

(武演者著)

нять», «истолковывать». Рассмотрение ката в такой перспективе открывало поистине неограниченные возможности выявления в действиях ката, выполняемых без партнера, различных смыслов, способов применения одних и тех же движений в зависимости от конкретных условий боевого взаимодействия в пространстве, времени и т.д.

Выявленные приемы можно было отрабатывать в паре с партнером в форме бункай—кумитэ — обусловленного учебного боя, предназначенного для изучения и отработки применения действий, зашифрованных в ката. В ходе такой тренировки ученик не только приобретал ясное понимание смысла выполняемых в ката движений, но и уточнял многие детали их выполнения: траектории движений, характер усилий (особенно в комбинациях) и т.д. Это новое знание, полученное через бункай—кумитэ, позволяло поднять практику ката на качественно новый уровень, сделать ее более эффективной.

Подобный подход к изучению, исследованию и практике ката был новым словом в методике каратэ. И слово это имело огромное значение для всего последующего развития окинавского боевого искусства, потому что сейчас трудно найти школу, в которой бы не практиковалось бункай—кумитэ.

Сказать такое новое слово мог только человек нового типа, каким и был Мабуни Кэнва. В отличие от своих предшественников — мастеров старшего поколения, он принадлежал уже к той генерации японцев, которые получали образование не по канонам старой дальневосточной педагогики, которую некоторые исследователи ныне несколько презрительно именуют методикой «попугайских повторений», а в соответствии с рациональными принципами западной педагогической науки.

空手

Сам мастер высказывался по этому поводу таким образом: «Помните, что в старину при обучении метода была такова, что каждый должен был сам доходить до смысла текста, без конца перечитывая его, но еще прежде шло так называемое «простое чтение», когда ученика заставляли читать текст, смысла которого он не понимал, и он читал книгу за книгой этим «простым чтением». Такая же метода использовалась и в каратэ, где ученик, не понимая смысла движений ката, повторял его по много раз. Поскольку смыслу движений ката учили только тех, кто имел достаточно высокий уровень техники и мозги, то в прошлом среди каратистов было много таких, кто знали ката, но не понимали смысла их движений.

Но для нас, которые с начальной школы получали образование, основанное на осознанном чтении текстов, когда нас на каждом уроке одновременно учили чтению и объясняли смысл прочитываемого, «простое чтение» ката каратэ было совершенно неинтересно, оно не могло взволновать нас, и естественно, что у нас пробудился исследовательский дух. И теперь и в каратэ молодые специалисты, наставники, передавая

какое-то ката, тут же объясняют его значение; параллельно со шлифовкой ката, последовательно обучают вариациям техники, постепенно принимая современную педагогическую систему, основывающуюся на параллельном изучении теории и практики»¹³.

Исследовательский подход, нацеленный, прежде всего, на извлечение информации из ката, предопределил особое отношение Мабуни Кэнва к этим традиционным упражнениям. В то время как некоторые другие специалисты (например, Фунакоси Гитин) относительно легко изменяли ката, подгоняя их под свое понимание каратэ, под унифицированную базовую технику, темпо-ритмическую и силовую структуры движений, которые казались им наиболее рациональными, Мабуни стремился передать все ката в их исконном виде. С этой точки зрения Сито-рю предстает как уникальная сокровищница памятников прошлого, отражающих всю историю становления и развития каратэ в обозримый исторический период, начиная с первой половины XIX века¹⁴. И стоит ли удивляться тому, что, как отмечает Мабуни Кэнзэй, «в последнее время раздаются высокие научные

Три ученика Итосу Анко: Мабуни Кэнва, Ханасиро Тёмо, Гусукума Симпан. Обратите внимание на разницу в кэн-гамаэ у Мабуни Кэнва и других учеников



空手

Система Сито—рю мастера Мабуни

оценки заслуг отца, сберегшего это бесценное культурное достояние Окинавы. И действительно, более 70% тех ката, которыми владел отец, ныне утрачены даже на самой Окинаве...»¹⁵.

Изучая ката, Мабуни Кэнва сформулировал теорию относительности техники каратэ. Суть ее заключается в том, что различия в антропометрических данных людей делают невозможным создание какой-то единственно правильной абсолютной техники. То, что подходит для одного бойца, может совершенно не подойти другому. Каждый прием имеет свои сильные и слабые стороны, может быть эффективно применен в определенной ситуации. Например, если каратист «прочитывает» действия противника, быстро распознает его удар, он может отбить его жестким блоком, что характерно для стиля мастера Итосу. Если же он не успел среагировать мгновенно, не сразу распознал характер атаки, он может в последний момент отклонить удар в сторону с помощью мягкого отводящего блока, типич-

ного для стиля мастера Хигаонна. А это значит, что создавать новый «правильный» стиль бессмысленно, лучше сохранить то, что добыто опытом поколений до тебя, и изучать его, применяя знания сообразно ситуации¹⁶.

Однако нельзя сказать, что техника каратэ, представленная в ката различного происхождения — стойки, удары, блоки, совершенно не подверглась унификации в Сито—рю. Например, в ката группы Итосу—ха Сито—рю прямые удары кулаком выполняются от бока туловища, что характерно для школы Хигаонна Канрё, а не от бедра, что было характерно для школы Итосу Анко.

Впрочем, подобная унификация, по-видимому, была очень незначительной, продуманной, коснулась лишь некоторых аспектов базовой техники и совершенно не затронула других. Например, в Сито—рю используется 3 варианта стойки на одной ноге сагиаси—дати: Мацумора—ха Рохай сагиаси—дати, Итосу—ха Рохай сагиаси—дати и Итосу—ха Тинто сагиаси—дати.

Кихон—кумитэ—ката

Важным новшеством в Сито—рю стал комплекс Кихон—кумитэ—ката — парный комплекс обусловленных поединков, в которых участникам были заранее определены роли и оговорены применяемые ими атакующие и защитно—атакующие действия. Подобные парные ката типичны для всех традиционных японских боевых искусств, и введение Кихон—кумитэ—ката в программу Сито—рю (как и аналогичного по сути Тэн—но ката в Сётокан—рю) было явно связано с влиянием японских будо.

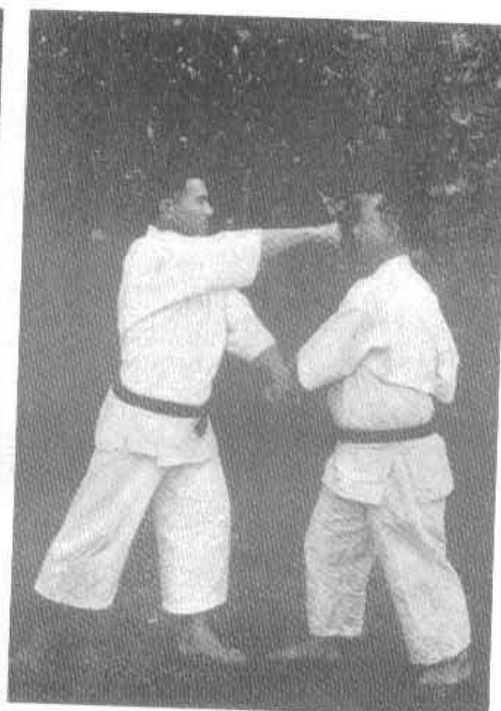
Кихон—кумитэ—ката включало 35 обусловленных поединков. В 10 кихон—кумитэ нападающий проводил атаку в голову (дзёдан)

обороняющемуся, который защищался с уходом в лицевую сторону (омотэ; 5 приемов) или с уходом в сторону спины противника (ура; 5 приемов) и контратаковал.

В следующих 10 поединках нападающий атакował в корпус выше пояса (тюдан), а обороняющийся выполнял защиты в вариантах омотэ (5 приемов) и ура (5 приемов) и контратаковал.

Далее, в 5 кихон—кумитэ отрабатывалась защита от атак ниже пояса (гёдан). Обороняющийся использовал защиты *хараи—укэ* — «блок отмахом в сторону», *сукуи—укэ* — «блок подхватом (черпающим движением) снизу», *коса—укэ* — «блок скрещенными руками», *рётэ—укэ* — «блок двумя

空手



Вариант якусоку-кумитэ с двумя последовательными обусловленными атаками противника (нидан хэнка). Фото из «Кобо кэмпо каратэдо нюмон»

руками», и хасами-укэ — «блок-ножницы».

В последних 10 обусловленных поединках нападающий применял две последовательные атаки (нидан хэнка). Поскольку такое

развитие боевой ситуации более характерно для реальной жизни, чем атака одиночным ударом, этот раздел ката получил название «Оё-ката» — «Ката практического применения».

Броски (нагэ-вадза)

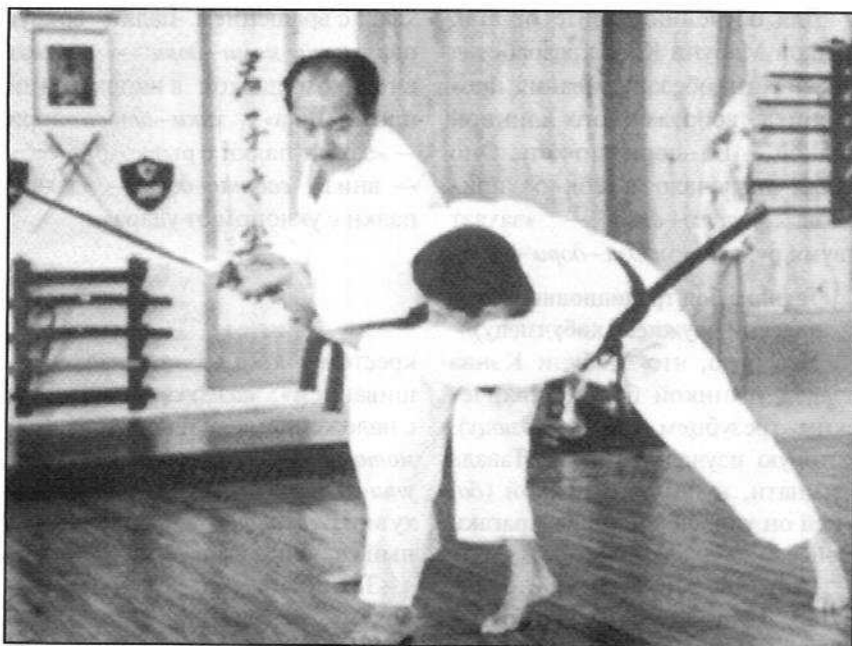
Отдельным разделом программы Сито-рю были броски. Мабуни предлагал их 10: 4 броска

с преимущественным использованием ног (аси-вадза); 2 броска с преимущественным исполь-

От сото сукуи-домэ к броску. Фото из «Кобо кэмпо каратэдо нюмон»



空手



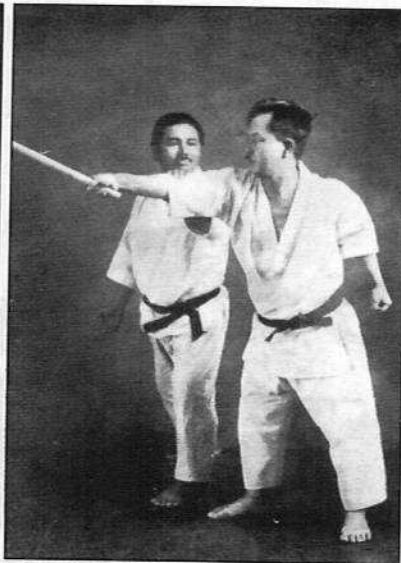
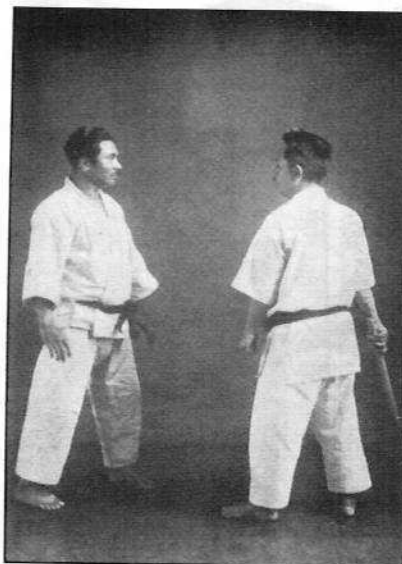
Техника тати-дори в исполнении Мабуни Кэнбэя

цуки-укэ — «защита от укола»;
кэса-укэ — «защита от диагонального удара»;
до-укэ — «защита от удара по корпусу» (защита от горизонтального рассекающего удара);
наги-укэ — «защита от секущего удара по ногам».

Техника обезоруживания противника, вооруженного длинной палкой (бо-дори), включала

приемы: дзёдан-дори — «захват палки при ударе в голову»; ёко-дори — «захват палки при горизонтальном ударе»; тюдан-дори — «захват палки при ударе в туловище выше пояса» (защита от тычка в туловище); гэдан-дори — «захват палки при ударе ниже пояса»; наги-дори — «захват от секущего удара по ногам».

Вариант защиты от удара дубинкой сверху. Фото из «Кобо кэмпо каратэдо номон»



空手

Система Сито—рю мастера Мабуни

Для обучения защите от атак палкой Мабуни Кэнва разработал также Ката обезоруживания противника, вооруженного длинной палкой — Бо—дори—но ката. Оно также включало в себя 5 приемов: *моротэ—дори* — «захват двумя руками»; *нэдзи—дори* — «за-

хват с вращением палки вокруг оси»; *оси—коми—дори* — «захват с толчком палкой в направлении противника»; *хики—отоси—дори* — «захват палки с рывком на себя — вниз»; *сабаки—дори* — «захват палки с уклоном от удара».

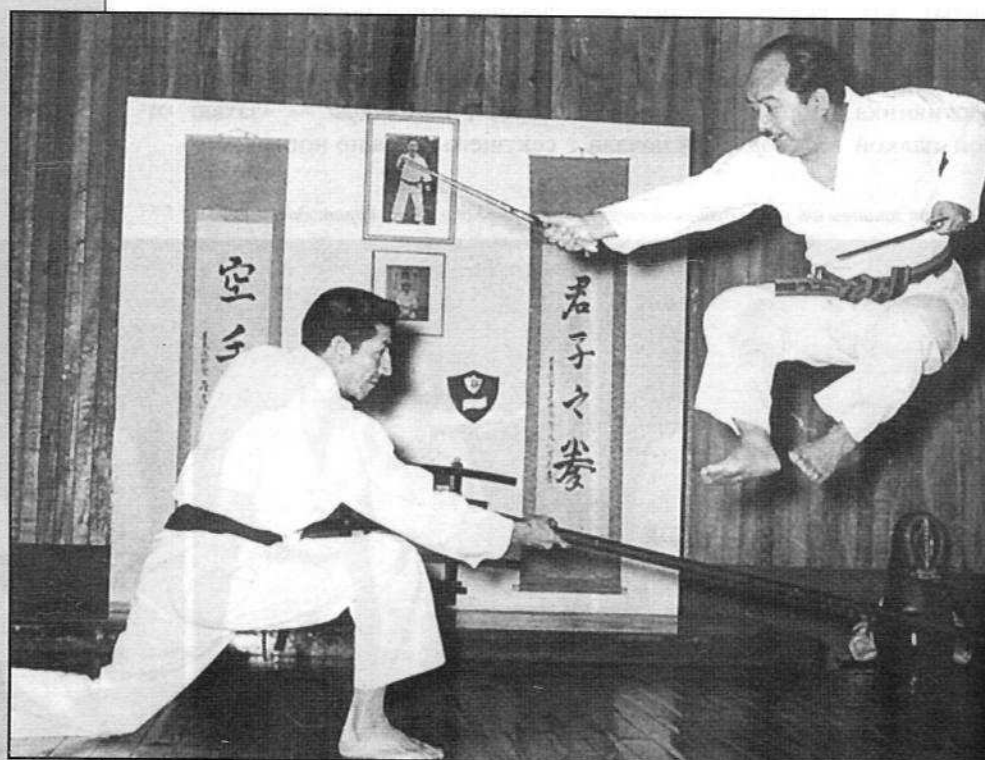
Техника боя традиционным окинавским оружием (кобудзюцу)

Известно, что Мабуни Кэнва владел техникой боя металлическим трезубцем сай (*сайдзюцу*), которую изучал у мастера Тавада Симпати, и длинной палкой (*бо*) — ей он учился у мастера Арагаки Сэйсё.

При регистрации Сито—рю в Дай Ниппон Бутоку—кай он включил в программу своей школы 10 приемов с применением сай: *дзёдан* — «защита от удара по голове»; *тюдан* — «защита от удара по туловищу выше пояса»; *гэдан* — «защита от удара по туловищу ниже пояса»; *моротэ* — «защита двумя руками»; *дзюдзи* — «защита

крестом»; *коса* — «защита скрещиванием»; *соз—укэ* — «защита с наложением сай на предплечье»; *мото—дзуки* — «базовый тычок»; *ути—отоси* — «секущий удар сверху вниз»; *ёко—ути* — «горизонтальный секущий удар».

Техника с бо в программу почему—то включена не была. Возможно, Мабуни остановился на сайдзюцу потому, что техника обращения с этим оружием была ближе к каратэ, а кроме того, потому, что манипуляции с сай служили отличным способом тренировки запястий, рук в целом и мышц плечевого пояса.



Учебный бой с саем против бо ведет Мабуни Кэнзэй

Женская самозащита (дзёси го-синдзюцу)

Особым разделом Сито-рю являлась женская самозащита. В дополнение к трем индивидуальным женским ката, в программу школы было включено 13 приемов, предназначенных для защиты от различных захватов спереди (*маэ-дори*; 5 приемов), сбоку (*ёко-дори*; 2 приема) и сзади (*усиро-дори*; 3 приема), а также от захватов двух нападающих сразу (*нинин-дори*; 3 приема).

Возможно, что при разработке этого раздела Мабуни, как, види-

мо, и Фунакоси Гитин, прибег к помощи своего ученика и коллеги, основателя Вадо-рю Оцуки Хиронори. На то, что источник разделов дзёси го-синдзюцу в Вадо-рю, Сётокан-рю и Сито-рю был один, указывает и единство терминологии, и единство классификации приемов (кстати сказать, типично японской — по типам нападения), и практически одинаковое количество приемов (см. таблицу 3).

Таблица 3

Количество приемов в разделе

Раздел	Вадо-рю	Сётокан-рю	Сито-рю
Защита от захватов спереди (<i>маэ-дори</i>)	6	7	5
Защита от захватов сбоку (<i>ёко-дори</i>)	2	2	2
Защита от захватов сзади (<i>усиро-дори</i>)	3	3	3
Защита от захватов двух нападающих сразу (<i>нинин-дори</i>)	3	2	3
Всего приемов	14	14	13

О базовой технике

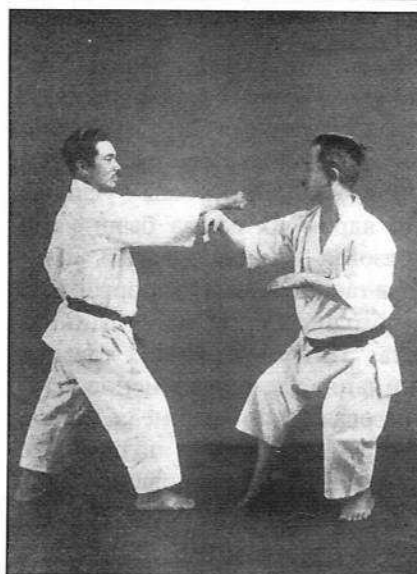
В программе Сито-рю, которую подал для регистрации своей школы в Дай Ниппон Бутоку-кай Мабуни Кэнва, отсутствовали разделы техники каратэ, которую сейчас принято называть «базовой» (*кихон-вадза*), хотя в программе, например, Сётокан-рю, они представлены были.

Причина здесь заключается, по-видимому, в разной оценке значения базовой техники. В Сётокан-рю она постепенно приобрела самостоятельный статус, в то время как ката отошли на второй план. Неслучайно мастера Сётокан-рю неизменно подчер-

кивают, что самое главное в каратэ — кихон, базовая техника. Иная ситуация в Сито-рю. Если мы проанализируем публикации мастера Мабуни, мы увидим, что ядром их всегда были ката, а базовая техника давалась только в таком объеме, который был необходим для изучения данного ката. Иными словами, главное внимание уделялось именно ката, а базовая техника имела сугубо инструментальное, подводящее значение. В этом отношении подход Мабуни Кэнва был гораздо более традиционным, чем подход Фунакоси, поскольку ранее на

空手

空手



Окинаве базовая техника сама по себе, по-видимому, не изучалась, и ученикам, даже начинающим, сразу или после курса традиционной физической подготовки (как это было в школе Хигаонна) давали ката.

Интересное свидетельство этого мы находим в книге Мабуни «Кобо дзидзай каратэ кэмпо. Сэпай-но кэнкю». В начале главы «Техника блокирования (укэката) в каратэ и кумитэ» он пишет: «Истари у всех базовых ката и ката мастерских имеются прекрасные названия, а вот у приемов блокирования названий нет, что не может не вызывать сожаления. Поэтому я для удобства преподавания объяснения и тренировки приемов блокирования учениками присвоил приемам блокирования следующие названия». Далее Мабуни под заголовком «Названия приемов блокирования» перечисляет почему-то не только названия блоков, но и отдельных ударов и бросков, которые ранее, видимо, тоже не имели собственных названий:

«Дзёдан-укэ — «верхний блок» («защита головы»);

ёко-укэ — «горизонтальный блок» (внутренний — ути, наружный — сото);

ёко-ути — «горизонтальный удар» (внутренний, наружный);

кури-укэ — «наматывающий блок» (внутренний, наружный);

ути-отоси — «сбив вниз» (внутренний, наружный);

ура-укэ — «блок тыльной стороной [кисти]» (внутренний, наружный);

сюто-укэ — «блок рукой-мечом» (внутренний, наружный);

хараи-укэ — «блок отмахом в сторону» (внутренний, наружный);

Гэдан ути-хараи укэ. Дзёдан агэ-укэ. Ко-укэ. Фото из «Кобо кэмпо каратэдо шомон»

空手

о-ура-укэ — «амплитудный блок тыльной стороной [кисти]» (внутренний, наружный);

ва-укэ — «кольцевой блок» (на верхнем, среднем и нижнем уровнях);

кара-укэ — «блок пустотой» (уклон);

цуки-укэ — «блок тычковым ударом»;

цуритэ — «захват на крючок»;

укэ-нагаси — «отвод по касательной»;

сукуи-укэ — «блок подхватом (черпающим движением) снизу»;

хидзи-укэ — «блок локтем»;

ко-укэ — «блок дугой кисти»;

осаз-укэ — «блок придавливанием»;

сасаз-укэ — «блок с поддержкой второй рукой»;

хидзи-сасаз-укэ — «блок с поддержкой локтя второй рукой»;

кансэцу-сасаз-укэ — «блок с поддержкой коленом»;

рётэ-укэ — «блок двумя руками»;

фури-сутэ — «отброс маятниковым махом» (блок удара ноги);

сукуи-домэ — «пресечение подхватом ноги» (блок удара ноги);

хараи-укэ — «блок отмахом в сторону» (блок удара ноги);

хидзи-каэси — «выкручивание колена» (блок удара ноги);

сасумата — «вилка» (блок удара ноги);

гяку-сутэми — «бросок с падением в обратном направлении» (бросок);

гассё-гаэси — «выкручивание сложенных молитвенно рук» (бросок);

коса-укэ — «блок крестом» (бросок);

усиро-нагэ — «задний бросок»;

сукуи-нагэ — «бросок подхватом ноги»;

ура-нагэ — «бросок в сторону спины»¹⁸.

Отсутствие названий у этих технических действий, представленных в ката, свидетельствует, что они по отдельности не прорабатывались.

Очевидно, что, разрабатывая свою терминологию, Мабуни Кэнва стремился сделать ее максимально прозрачной, понятной для японца, а отнюдь не шифровал технику, как это имело место в старых школах дзюдзюцу в Японии или в некоторых школах ушу в Китае. Этот рационалистический подход, видимо, предопределил живучесть терминов, введенных мастером, многие из которых используются и сегодня.

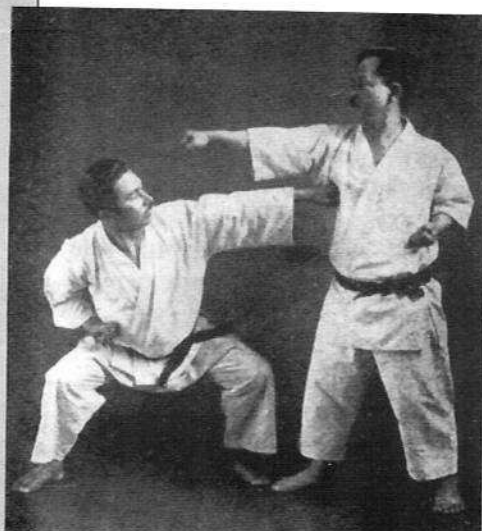
ТАКТИКА КАРАТЭ СИТО-РЮ

Путем анализа ката каратэ и кумитэ Мабуни Кэнва вывел «пять принципов защиты» (укэката-но гэнри), которые, в сущности, являются пятью тактическими моделями: *ракка* — «падение цветка», *рюсуй* — «стекающая вода», *куссин* — «сжатие и разжатие», *тэнги* — «изменение позиции», *хангэки* — «встречный удар»¹⁹.

Ракка — «падение цветка» — быстрое, жесткое блокирование, фактически травмирующий удар по конечности противника, на месте без ухода с линии атаки.

Рюсуй — «стекающая вода» — мягкое блокирование, перенаправление движения противника отводящей защитой с уклоном разворотом в бедрах для прохода на контркурсах.

Куссин — «сжатие и разжатие» — способ защиты от атаки противника с использованием «сжатия» (укорачивания — *куцу*) стойки для выхода из дистанции поражения или ее «разжатия» (удлинения — *син*) для резкого сближения с противником для вывода его из равновесия (мощ-



Встречный удар (хангэки) после «блокирования пустотой» (кара-укэ). Фото из «Кобо кэмпо каратэдо нюмон»

ный блок с движением навстречу противнику).

Тэнъи — «изменение позиции» — способ защиты с использованием любого вида уклона (за счет разворота, отшага, отклонения головы и т.д.) без контакта с противником.

Хангэки — «встречный удар» — встречная атака, в которой удар и блок кулаком сплавлены воедино.

МЕТОДИКА ОБУЧЕНИЯ И ТРЕНИРОВКИ В СИТО—РЮ МАБУНИ КЭНВА

В работах Мабуни Кэнва мы находим достаточно широкий спектр методов обучения и тренировки. Основными видами интегральной подготовки выступали ката и кумитэ. Достаточно основательно были разработаны и методы физической подготовки.

Физическая подготовка в Сито—рю

В своих работах Мабуни Кэнва предлагает 2 вида физических упражнений: ёби-ундо — «подготовительные упражнения» и ходзё ундо — «дополнительные упражнения».

Характеризуя «подготовительные упражнения», Мабуни Кэнва указывал, что они «предназначены для развития гибкости и подвижности мышц и связок и всех суставов, а также для их укрепления и развития их выносливости»²⁰. Это упражнения общего характера, предназначенные для подготовки организма к тренировочной нагрузке.

По-видимому, практически использовался стандартный комплекс упражнений ёби ундо. Об этом свидетельствует идентичность списков «подготовительных упражнений» в двух книгах Мабуни Кэнва — в «Кобо дзидзай го-синдзюцу каратэ кэмпо» и «Кобо дзидзай каратэ кэмпо. Сэпай-но кэнкю» (обе — 1934 г.).

Этот комплекс состоял из упражнений для ног, шеи и талии. Порядок перечисления упражнений, по всей видимости, имел значение, поскольку в «Кобо кэмпо каратэдо нюмон» говорится: «Подготовительные упражнения начинаются с упражнений для ног, затем следуют упражнения для верхней части тела, так систематически упражняется все тело»²¹. Таким образом, разминка строилась по принципам «снизу вверх» и от «периферии к центру».

Если «подготовительные упражнения» в «Кобо кэмпо каратэдо нюмон» характеризуются как «имеющие характер общеупотребительных упражнений»²², т.е. неспецифичные для каратэ, применяемые в различных видах спорта, то ходзё ундо — «дополнительные упражнения» определяются как «особые дополнительные методы тренировки, предназначенные специально для каратэ»²³.

空手

Ходзё ундо, наиболее полно описанные в «Кобо кэмпо каратэдо нюмон»²⁴, включают в себя упражнения, направленные на развитие специализированных проявлений ловкости и физических качеств каратиста (быстроты, силы, гибкости, ловкости, выносливости), укрепление его органов и систем, повышение их функциональных возможностей, выполняемые:

- а) с использованием специальных снарядов;
- б) с помощью партнера;
- в) индивидуально без использования снарядов.

Особенно большое внимание уделялось работе со специальными тренировочными снарядами (ходзё ундо гу). В «Кобо кэмпо каратэдо нюмон» были описаны такие снаряды, как:

макивара — обструганный специальным образом и вкопанный в землю упругий деревянный столб с прикрепленными на нем соломенными подушками-мишенями; использовался для развития силы плеч, поясницы и живота, чувства дистанции; постановки дыхания, ударов, укрепления ударных поверхностей кулака и ног и суставов плеч и рук;

полоса бумаги, свешенная с притоки (сагэгами) — использовалась для развития скорости и точности ударов руками;

мешок с песком (сунабукуро) — использовался для отработки ударов руками и ногами;

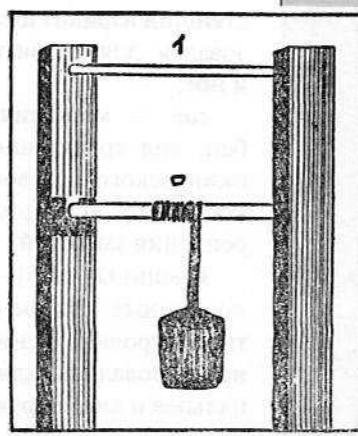
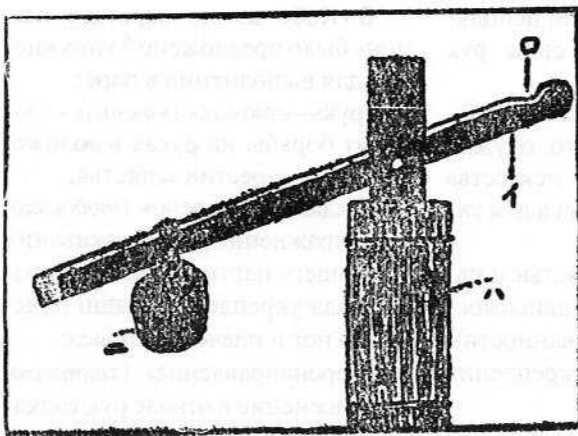
«подвесная макивара» (сагэмакивара) — мешок, наполненный наполовину песком, наполовину — опилками, весом ок. 37,5 кг, подвешенный на перекладине горизонтально на манер качелей; использовался для тренировки ног (прыжки через мешок), укрепления мышц плечевого пояса и талии (отталкивания и остановки мешка) и для отработки ударов руками и ногами;

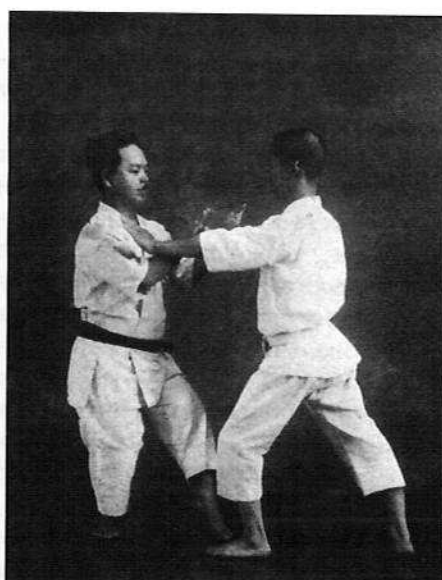
перекладина (ёкобо) — обычный турник; использовался для выполнения стандартных гимнастических упражнений преимущественно для укрепления мышц плечевого пояса;

ворот (макиагэ) — вращающаяся вокруг своей оси перекладина диаметром в 4,5 см с подвешенным на ней на веревке грузом; вращая перекладину и наматывая веревку, укрепляли запястья, а, отпуская намотанный груз и тормозя вращение перекладины ребрами ладоней, закачивали их;

снаряд для отработки прихватов (какэтэхики) — снаряд в виде коромысла, продетого сквозь столб, обернутого толстым слоем стеблей глицинии или тонких стеблей бамбука; коромысло — заменитель руки противника — использовалось для отработки

Какэтэхики, макиагэ (ворот) с перекладиной





«Падающее дерево», «перенаправление»

захватов, а глициниевая или бамбуковая подушка — для ударов локтем и уколов пальцами;

железные (*тэцугэ*) и каменные (*исигэ*) сандалии-гэта — использовались для укрепления мышц ног путем отработки перемещений (обычно в стойке *сантин-дати*);

«камни в форме замка» (*саси*) — гантели из камня или из железа в форме амбарного замка; использовались для тренировки мышц плечевого пояса;

тиси — каменная булава на длинной рукояти; использовалась для тренировки мышц плечевого пояса и кистей;

«камень силы» (*тикараиси*) — тяжелый шар на стержне — простейший вариант штанги; использовался для развития силы рук и ног;

сай — металлический трезубец, вид традиционного оружия окинавского боевого искусства *кобудзюцу*; использовался для укрепления запястий;

кувшины (*камэ*) — пустые и наполненные песком (в зависимости от уровня тренированности); использовались для укрепления пальцев и кистей рук;

ящик с песком (*сунабако*) — использовался для набивки пальцев;

«железное кольцо» (*тэцува*) — кольцо, изготовленное из железного лома диаметром от 3 до 4,5 см, согнутого в овал с большим диаметром приблизительно в 45 см; использовалось для развития силы мышц рук;

«палка с шарами» (*кюбо*) — шаровая штанга весом от 37,5 до 75 кг; использовалась для тренировки мышц плечевого пояса;

эспандер;

гантели (*тэцуарэй*);

подвесной канат (*сагэнава*) — использовался для подъемов и спусков и укрепления мышц рук; скакалка.

В «Кобо кэмпо каратэдо нюмон» было предложено 3 упражнения для выполнения в паре:

«рука-крючок» (*какэтэ*) — вариант борьбы на руках в положении стоя, скрестив запястья;

«падающее дерево» (*тобокухо*) — упражнение в отталкивании падающего партнера; использовалось для укрепления мышц поясницы, ног и плечевого пояса;

«перенаправление» (*хантэнхо*) — упражнение в отводе рук толка-

空手

ющего партнера, использовалось для укрепления косых мышц живота, мышц поясницы, ног и плечевого пояса.

К упражнениям, предназначенным для выполнения индивидуально без использования специальных снарядов, можно отнести 5 упражнений:

бег — на короткую дистанцию с максимальной скоростью; по склону в гору;

прыжки через веревку — с короткого разбега и с места;

толчки ладонями (*хиратэ-оси*) — при разных положениях рук в дерево, в стену и т.д.;

удары ногами по шляпе — упражнение для развития гибкости и овладения высоким выносом колена;

высокие удары ногами, стоя максимально близко лицом к стене, — упражнение для развития гибкости и овладения высоким выносом колена.

Относительно выполнения «дополнительных упражнений» Мабуни давал такие рекомендации: «Во всех дополнительных упражнениях используются большие веса, и здесь важно не переусердствовать, лучше использовать такой вес, с которым вы можете легко управляться, а потом с каждым разом его увеличивать. Кроме того, чем чаще вы будете выполнять эти упражнения, тем больше будет их эффективность. От упражнений с большими весами, но выполняемых неправильно, нет никакой пользы. Упражнения с саси, тиси, эспандером, гантелями и т.д. следует выполнять не быстро, а возможно медленнее и плавнее.

Тренировочные снаряды, по возможности, должны всегда быть под рукой, чтобы, даже не выделяя на тренировку с ними

отдельного времени, ими всегда можно было воспользоваться. Так тренировка будет более эффективной.

Если снарядов нет под рукой, те же упражнения нужно выполнять без них, представляя себе, как вы используете соответствующие снаряды, соблюдая технику упражнений и напрягая мышцы. Такой метод тренировки также чрезвычайно эффективен.

Поскольку использование различных тренировочных снарядов (если их у вас нет, то нужно выполнять те же упражнения без них, как описано выше) позволяет постепенно укрепить мышцы всех частей тела, это весьма рациональный и научный метод тренировки. Если вы будете сочетать в своих тренировках эти дополнительные упражнения с упражнениями в ката и кумитэ, то сможете гармонично развить все тело, отрегулировать работу всех своих внутренних органов и таким образом добиться идеального эффекта от физических упражнений, на что следует обратить особое внимание. В завершение нужно сказать следующее: тренируйтесь без чрезмерной спешки, постепенно укрепляя свое тело»²⁵.

Анализируя набор методов физической подготовки, которые предлагал сэнсэй Мабуни, не трудно заметить, что частью это были традиционные окинавские методы — упражнения со столбом макивара, с тиси, сай и др., а частью — заимствованные из европейской атлетики — упражнения с гантелями, эспандером, прыжки через скакалку. О последних надо сказать особо, потому что влияние западной физической культуры на каратэ первой половины XX века — тема практически неисследованная.

А между тем, конец XIX — начало XX веков были временем активного проникновения западного спорта в Японию. Бейсбол, скачки, ходьба на лыжах, бокс — все эти виды спорта, как и многие другие, получили прописку в Стране Восходящего Солнца. Одним из самых популярных в среде молодежи видов гимнастики были силовые упражнения с гантелями и штангой и эспандером. В «Кобо кэмпо каратэдо нюмон» Мабуни Кэнва и Накасонэ Гэнва писали: «Поскольку сейчас можно легко купить эспандер и гантели в магазинах спортивного оборудования, в Сито—рю активно поощряется использование этих снарядов. Так как способы использования эспандера и гантелей общеизвестны, описывать их здесь мы не будем»²⁶.

Ко времени переезда Мабуни в японскую метрополию силовая гимнастика с использованием гантелей и штанги уже получила широкое распространение среди последователей различных направлений будо, в первую очередь — дзюдо. Мало кто знает, что, по крайней мере, с 1904 г. при непосредственной поддержке Кано Дзигоро, основателя Кодокана, начал пропагандировать в Японии популярную в то время в Европе систему гимнастики Евгения Сандова ее горячий поклонник Оно Кандзиро.

Интересна и рекомендация Мабуни — при отсутствии снарядов выполнять упражнения, представляя, что работаешь со снарядом, соблюдая технику и напрягая мышцы. В данном случае речь идет не о чем ином, како методе «психофизиологических движений», который еще до революции 1917 г. пропагандировал в России А.К. Анохин и кото-

рый еще ранее рекламировали Сэймур Дадли (в старой русской транскрипции — Дудлей) в Великобритании, Вергейм — в Турине, Иосиф Прошек — в Праге. Последний опирался на разработки французского физиолога Дюбуа—Рэймона и немецкого авторитета в области физиологии, профессора Юпэ.

То, что сэнсэй Мабуни не прошел мимо этих методов физического воспитания, неудивительно, имея в виду его пылкий ум, стремление довести окинавское каратэ до максимального совершенства. Но что можно сказать о непосредственных источниках его информации? Кажется, мы можем назвать двух людей, которые могли повлиять на сэнсэя Мабуни и пробудить у него интерес к атлетической гимнастике и иным западным методам физического воспитания.

Большим поклонником силовой гимнастики был Саваяма Масару. Известно, что еще юношей он выписывал специальные атлетические журналы из-за границы и штудировал их. Возможно, именно он и познакомил Мабуни с упражнениями с гантелями, эспандером, эффективность которых проверил лично, превратившись за несколько лет занятий из сублильного юноши в очень крепкого физически парня и отличного дзюдоиста²⁷.

А человеком, который мог рекомендовать Мабуни упражнения со скакалкой, был также наш знакомый — Кониси Ясучиро. В своем додзё Рёбукан он преподавал не только кэндо, дзюдзюцу и каратэ, но и... английский бокс. Впрочем, здесь мог также сказать свое слово Саваяма, он ведь тоже интересовался боксом.

Ката как вид интегральной подготовки в Сито-рю

Главным методом интегральной подготовки в Сито-рю являлись ката, их отработке Мабуни, по-видимому, уделял больше внимания, чем другие наставники²⁸.

При анализе публикаций сэнсэя Мабуни 1930-х годов обращает на себя внимание то, что большинство их образуют два самостоятельных цикла — по школе Хигаонна Канрё и по школе Итосу Анко, методическая взаимосвязь между которыми даже не обозначена. Это особенно бросается в глаза, потому что в книгах мастер помещал либо одно ката, либо два, и в последнем случае обязательно изодной школы (Сантин и Сэйэнтин в «Кобо дзидзай госиндзюцу каратэ кэмпо», Пинъан нидан и Пинъан сандан в «Кобо кэмпо каратэдо нюмон»).

В практическом преподавании в додзё Мабуни обучал школам Итосу и Хигаонна последовательно, о чем свидетельствует «Кобо кэмпо каратэдо нюмон»: «Сэнсэй Мабуни... использует такой метод обучения, при котором он вначале преподаёт школу Итосу-ха, а потом добавляет к ней школу сэнсэя Хигаонна»²⁹.

Получается, что набор ката в Сито-рю Мабуни Кэнва ещё не представлял единой методической системы обучения каратэ. И в этой связи возникают очень интересные вопросы. Например: а можно ли вообще говорить о том, что Сито-рю при Мабуни (по крайней мере, в довоенный период, по которому имеется достаточно богатый материал) уже являлось самостоятельной, методически цельной школой, а не комплексом, включавшим в себя две цельные, вполне самостоятельные школы — Итосу-ха и Хигаонна-ха³⁰ и фрагменты ещё из нескольких? На каком этапе Сито-рю из этого комплекса

превратилось в самостоятельную школу, представляющую собой оптимальный синтез школ каратэ, доставшихся сэнсэю Мабуни, единую, в методическом смысле, систему обучения, в которой каждому ката отведено особое место, обусловленное методической необходимостью³¹?

К сожалению, на данном этапе исследования на эти два вопроса ответов у меня нет. А между тем, они имеют принципиальное

Сантин-но камаэ



三戰の型
(武者演)

空手

значение для понимания многих фактов и для ответа на другие вопросы. Например, на вопрос о том, с какой целью Мабуни Кэн-ва разрабатывал новые ката?

Известный российский специалист по каратэ, обладатель 5-го дана Сито—рю Сито—кай Ю.Л. Орлов высказал предположение, что новые ката были разработаны мастером, чтобы заполнить какой—то вакуум в методике обучения. Однако, в свете сказанного выше, это предположение представляется верным лишь отчасти — применительно к женским ката. Синсэй, Аояги и Мэйсэй действительно были разработаны для восполнения пробела каратэ в области обучения женщин самозащите³².

Но в случае с такими ката, как Дзюроку, Мацукадзэ и Симпа, ситуация, видимо, была иной. Вероятно, разрабатывая их, Мабуни решал какие—то иные задачи. Возможно, в этих ката представлены технические приемы, которым в старых ката не уделялось достаточного внимания, но которые были интересны их автору.

Все ката Мабуни разделял на «базовые» (*кихонгата*) и «мастерские» (*кайсюгата* — букв. «ката, выполняемые с разжатыми руками»).

По определению мастера, «базовые ката» — «это основа (*кихон*) всего каратэ, их назначение — приучить тело к установленным позициям, добиться гармонии в работе мышц (в чередованиях напряжений и расслаблений), а также укрепить тело и воспитать твердость характера, подобающую последовательно будо»³³.

«Мастерские ката», как указывает Мабуни, «составлены из ряда последовательно соединенных приемов нападения и защиты. При выполнении таких ката исполнитель совершает действия по различным схемам (эмбусэн), при-

чем эти действия ориентированы на реальный бой, они призваны научить исполнителя эффективному использованию сознания, духа и физической силы, соответственно назначению приемов»³⁴.

В школе Хигаонна «базовым» являлось ката Сантин, а в школе Итосу — серия из 5 ката Пинъан и серия из 3 ката Найфанти.

Говоря о значении ката в методике овладения каратэ, Мабуни указывал, что, изучая ката, каратист осваивает новые технические приемы и варианты старых; изучает различные способы дыхания, используемые при проведении различных комбинаций приемов; учится контролю за перемещениями центра тяжести и равновесием. «В ката сплавлены воедино эти три важнейших элемента: вариации технических приемов, постановка дыхания и перемещения центра тяжести. Поэтому их нужно отрабатывать, уделяя самое пристальное внимание этим моментам», — пишет мастер³⁵.

О правильном психологическом настрое при тренировке в ката Мабуни Кэнва писал: «Относиться к тренировке в каратэ, вне зависимости от того, тренируешься ли ты под руководством наставника, вместе с товарищами или в одиночку, непременно нужно серьезно. Отрабатывать ката нужно с таким настроем, словно бьешься с врагом.

Тренировка без психологической концентрации легко сама собой превращается в игру, и в этом случае, сколь долго бы ты не тренировался, ты не достигнешь успеха в овладении мастерством. Закалка тела и духа нужна вот почему. Когда дело доходит до настоящего боя, в душе поселяется страх, а тело перестает двигаться, и человек неожиданно терпит поражение. Поэтому есть очень большая разница в результате тренировки в ката в обычное время

в зависимости от того, проводится ли она изо дня в день с соответствующим психологическим настроем или без такового.

Если во время тренировок так, как описано выше, ты опустишь плечи, расправишь грудь, напряжешь область тандэна, направишь

взгляд прямо вперед, опустишь подбородок, напряжешь мышцы шеи и будешь наносить удары кулаками с такой силой, словно хочешь убить врага одним ударом (иккэн хиссацу—но икиои), то твои дух и тело постепенно укрепятся»³⁶.

Кумитэ как вид интегральной подготовки в Сито-рю

К концу 1930-х годов Мабун Кэнва уже внедрил в систему обучения Сито-рю целый комплекс парных упражнений кумитэ. В «Кобо кэмпо каратэдо нюмон» он определил кумитэ как «метод тренировки, в котором каратист применяет приемы нападения и защиты в паре с партнером»³⁷. Иными словами, кумитэ — это боевое взаимодействие двух или одного и нескольких партнеров, которое может быть как обусловленным (в этом случае действия обеих сторон жестко регламентированы), так и необусловленным.

Этот вид интегральной подготовки появился в арсенале каратэ не без влияния японских коллег и учеников окинавского мастера

(Кониси Ясухиро, Оцука Хиронори, Саваяма Масару). Показательно в этом отношении замечание Мабун в «Кобо дзидзай каратэ кэмпо. Сэпай—но кэнкю»: «Кумитэ — это ката действий в ответ на действия противника, по сути, они идентичны Кимэ—но ката (ката самозащиты — А.Г.) в дзюдо»³⁸.

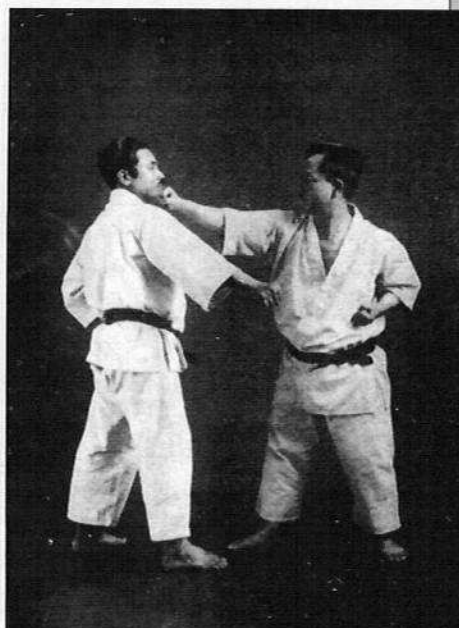
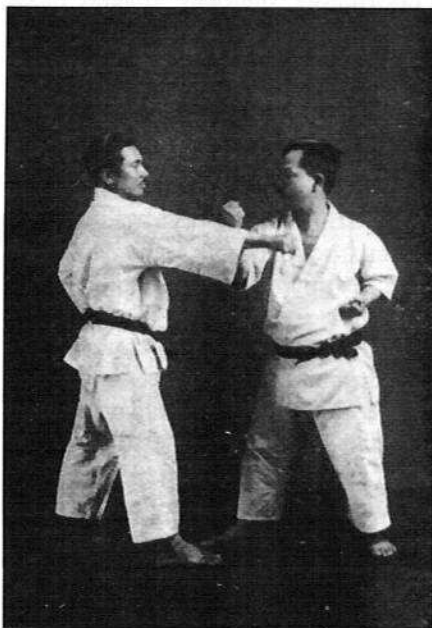
В «Кобо кэмпо каратэдо нюмон» названы такие виды кумитэ, как:

тансики кумитэ — «простой поединок»;

фукусики кумитэ — «сложный поединок»;

синкэн кумитэ — «реальный поединок» (букв. «поединок на боевых мечах»).

От блока ути—укэ к нестандартному прямому удару кулаком (хэнка—цуки). Фото из «Кобо кэмпо каратэдо нюмон»



空手

空手

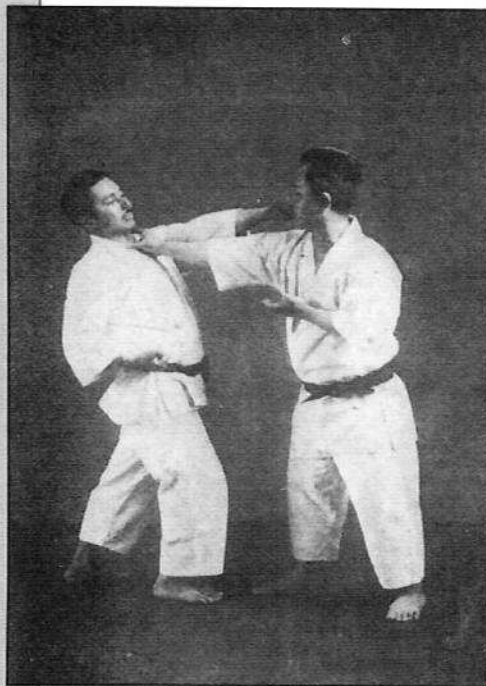
Система Сито—рю мастера Мабуни

Первые два вида кумитэ объединены Мабуни в категорию *якусоку кумитэ* — «обусловленных (договорных) поединков», поскольку в них «партнеры заранее договариваются о том, какие приемы они будут использовать»³⁹. Раскрывая значение тансики—кумитэ и фукусики—кумитэ, мастер писал:

«Суть «простого поединка» такова: когда противник наносит удар рукой или ногой, каратист блокирует его и тут же проводит финальную контратаку. Таким образом, это простое кумитэ (кантанна кумитэ). Из любых многообразных приемов нападения и защиты можно составить «простые поединки». Соответственно, можно придумать несколько вариантов «простых поединков» и отрабатывать их во время тренировок.

Суть «сложного поединка» такова: когда противник проводит атаку, каратист блокирует ее и одновременно контратакует, противник блокирует контратаку и снова атакует, и так противники обмени-

Опережающий удар в горло (оки—басами нодо—сэмэ). Фото из «Кобо кэмпо каратэдо нюмон».



ваются атаками и контратаками несколько раз. Таких «сложных поединков» можно разработать несколько десятков и отрабатывать их на тренировках»⁴⁰.

Далее Мабуни указывает на возможность создания на базе якусоку—кумитэ парных ката — кумитэ—ката: «Некоторые наставники выбирают некоторые варианты из таких «договорных поединков», как «простой поединок» и «сложный поединок», и составляют из них ката. Такие ката называют «кумитэ ката» (они, разумеется, исполняются в паре)»⁴¹. И, как мы уже знаем, в программе самого Мабуни, поданной для регистрации школы Сито—рю в Дай Ниппон Бутоку—кай, значилось парное Кихон кумитэ—ката.

Характеристики тансики—кумитэ и фукусики—кумитэ в «Кобо кэмпо каратэдо нюмон» (1838 г.) полностью совпадают с их характеристиками в более ранней работе «Кобо дзидзай каратэ кэмпо. Сэпай—но кэнкю» (1934 г.). В последней говорится: «Суть простого поединка такова: когда противник наносит удар, я блокирую его и наношу поражающий удар, таким образом, это простая форма, когда противник наносит только один удар. При сложном поединке, когда противник наносит мне удар, я блокирую его и атакую сам, а противник, в свою очередь, блокирует мою атаку»⁴².

Это позволяет говорить о том, что эти формы кумитэ сложились, по крайней мере, к 1933 г. и с тех пор не претерпели существенных изменений. Чего никак нельзя сказать о синкэн кумитэ — «реальном поединке».

В «Кобо дзидзай каратэ кэмпо. Сэпай—но кэнкю» (1934 г.) этот вид кумитэ характеризуется следующим образом: «Что же касается реального поединка, то, в отличие от описанных выше форм, при нем удары руками и ногами наносятся

по—настоящему, с контактом в свободном реальном бою»⁴³.

А в «Кобо кэмпо каратэдо нюмон» — совсем иная характеристика. Там мастер пишет, что синкэн—кумитэ, или просто кумитэ, «проходит без всяких договоренностей, когда оба партнера произвольно применяют приемы нападения и защиты. По сути, это своеобразное соревнование. В отличие от «договорных поединков», этот вид кумитэ можно назвать «свободным поединком» (дзию кумитэ). Однако даже в этом «реальном поединке» нельзя вкладывать всю силу в удары руками и ногами, поскольку это очень опасно. Поэтому в данном виде кумитэ приемы нападения и защиты проводятся не в полную силу, здесь не наносят прямых ударов костяшками кулака кэнто, а бьют пальцами на касание, запрещается наносить реальные удары ногами в пах и другие уязвимые точки, вместо этого удары нужно останавливать рядом с ними»⁴⁴.

Таким образом, в период с 1933 по 1938 г. Мабун Кэнва полностью пересмотрел правила проведения свободных поединков и перешел от полноконтактного кумитэ к кумитэ по типу современного поединка по системе сун—домэ — «с остановкой удара на расстоянии 1 суна (3,03 см)» (так называемое «бесконтактное каратэ»).

Что касается боев в полный контакт, то в «Кобо дзидзай каратэ кэмпо. Сэпай—но кэнкю» Мабун ничего не сообщает о том, должны ли такие бои проходить в доспехах—богу, или нет. Но мы знаем, что как раз в начале 1930—х Мабун экспериментировал с поединками в доспехах, но в итоге отказался от них. Мотивы мастера мне, к сожалению, неизвестны, но, пожалуй, здесь сработали две причины: несовершенство доспехов, которые все равно не

могли защитить бойцов от травм, в первую очередь, от сотрясения мозга, и ограничения на технику, которые неизбежно накладывали кирасы, шлемы, боксерские перчатки.

Помимо трех названных видов кумитэ, ученики Мабун довоенного периода упоминают и некоторые другие:

бункай—кумитэ — букв. «поединок—анализ», поединок, построенный на анализе (т.е. расшифровке) действий ката;

оё—кумитэ — букв. «практическое (т.е. ситуационно—обусловленное, для самозащиты) кумитэ»;

кэнкю—кумитэ — букв. «учебное (или исследовательское) кумитэ».

Значение кэнкю—кумитэ в доступной мне литературе не раскрывается, а бункай—кумитэ и оё—кумитэ можно рассматривать как два вида якусоку—кумитэ. Первый использовался для углубления в понимании ката, второй — для изучения практических приемов самозащиты.

Бункай—кумитэ, по—видимому, явилось отправной точкой в развитии всей системы кумитэ в каратэ Сито—рю. Неслучайно Мабун Кэнва, рассказывая о значении кумитэ, начал с объяснения тезиса «кумитэ необходимо для правильного понимания ката каратэ»: «Для правильного исполнения ката с помощью кумитэ необходимо досконально изучить значение разнообразных технических приемов, скрытых в ката, и овладеть их сущностными характеристиками. Если каратист ограничится только многократным повторением ката, он не сможет понять очень важных вещей, и качество его техники ухудшится. Со стороны его исполнение ката будет казаться чудным, а при попытке использовать его технику он не сможет получить необходимого эффекта. Поэтому очень

空手

важно подкрепить исполнение ката основательной практикой кумитэ»⁴⁵.

О тех качествах и навыках, которые позволяет приобрести тренировка в кумитэ, Мабуни Кэнва писал: «Кумитэ создает условия для практического исследования и изучения трех важнейших элементов ката: вариативности технических приемов, постановки дыхания и перемещений центра тяжести. Что касается вариативности технических приемов, то кумитэ позволяет овладеть мгновенной реализацией различных технических приемов, изученных во время практики ката. Что касается постановки дыхания, то кумитэ позволяет достичь контроля над сменой «полноты» и «пустоты», а что касается перемещений центра тяжести, то оно позволяет достичь легкости и свободы в перемещениях тела.

Практика кумитэ является неперенным условием для овладения дистанцией (*маай*) и киай. Маай — это расстояние до противника. Различают дистанцию атаки (*когэки маай*) и дистанцию защиты (*богё маай*), но при этом, говоря о маай, нужно иметь в виду, что это вовсе не обязательно некая видимая глазу дистанция, поскольку существует еще и так называемая «дистанция сознания» — *кокоро-но маай*, т.е. дистанция, определяющая психологическое состояние нападения и защиты. Если даже видимая глазу дистанция точно соответствует расстоянию, необходимому для нападения, но психологическая дистанция, то есть дистанция, на которой каратист готов к атаке, при этом отсутствует, то он не сможет использовать эту дистанцию. Следовательно, истинная дистанция — это та дистанция, на которой совпадают физическая и психологическая дистанции (*синтай томо-ни маай-га итти*).

Киай можно назвать степенью напряжения (решимости, остроты — *кинтё-но доай*), киай также требует единства сознания и тела. Психологический киай — это соответствующее психическое напряжение (*сэйсин-но кинтё*), а физический киай — это соответствующее напряжение во всех частях тела. Когда достигнуто единство психологического и физического киай, каратист может реализовать «истинный киай» (*син-но киай*).

Поскольку в кумитэ каратист ведет бой с противником, если он ошибется в оценке дистанции, то вся его атакующая техника будет мертва. Далее, если его киай будет недостаточно острым, какой бы правильной ни была бы дистанция нападения и защиты, он не сможет реализовать свою технику достаточно эффективно. Поэтому самыми важными вещами в каратэ являются правильная оценка дистанции, совершенный киай и точная совершенная техника. Только в то мгновение, когда эти три элемента соединяются идеальным образом, может быть реализована божественная техника каратэ. И кумитэ является наилучшим методом тренировки для отработки и овладения единством всех этих трех важнейших элементов каратэ.

Поскольку во время практики кумитэ каратист ведет бой с противником и применяет приемы искусства нападения и защиты в психологическом состоянии, адекватном реальному бою, когда партнеры реально наносят друг другу удары, она позволяет незаметно для каратиста, когда он даже сам этого не осознает, укрепить его мужество.

При исполнении ката противника только представляют в своем воображении в пространстве, иное дело — кумитэ. Здесь каратист реально имеет перед глазами противника, который реально на-

носит ему удары, кумитэ дает ему ощущение реальной опасности, когда он не может позволить себе потери концентрации ни на одно мгновение. Поэтому практика кумитэ является важным и эффективным средством воспитания мужества.

Кумитэ также является способом развития боевого духа. Необузданная жажда боя влечет за собой травмы. В таком состоянии, даже при том, что каратист сам не получает физической травмы, он, тем не менее, непременно наносит ущерб своей чести и своей личности. При этом он ведет себя так же, как и обычный человек, не обладающий никаким боевым духом, который в любой ситуации превращается в своеобразного самоубийцу, отрекающегося от своей жизни. Человек должен при жизни обладать боевым духом и при этом полностью контролировать его, а практика кумитэ как раз и позволяет каратисту установить контроль над своим боевым духом.

С помощью практики кумитэ на обычных тренировках каратист может в достаточной степени отполировать свое техническое мастерство и воспитать мужество и тогда в критической ситуации не будет нервничать и суетиться, не станет размахивать руками сверх меры, а в безвыходной ситуации одержит победу, мгновенно отреагировав на действия противника. Храня в себе этот утонченный и контролируемый боевой дух, он сможет без колебаний защитить и самого себя, и свою честь, а в обычной жизни всегда будет сохранять спокойствие и хладнокровие.

Как уже говорилось выше, кумитэ является необходимым методом изучения каратэ как боевого искусства. В этой связи нужно сказать, что ката и кумитэ неразрывно взаимосвязаны друг с другом. Поэтому, если у каратиста есть возможность заниматься с партнером, он не должен лениться в изучении кумитэ, а если партнера нет, он должен усердно отрабатывать ката»⁴⁶.

«КУНСИ—НО КЭН» — ИДЕОЛОГИЯ СИТО—РЮ

Во многих додзё Сито-рю и сегодня можно увидеть каллиграфическую надпись «кунси—но кэн» — «кулак благородного мужа». Часто встречается она и в изданиях, посвященных этой школе. И это — не случайность, ибо в этих трех иероглифах в концентрированном виде выражена идеология Сито-рю.

Каллиграфия «Кунси—но кэн»

Как показывает само выражение «кунси—но кэн», в основе идеологии Мабун Кэнва, которую он проповедовал своим ученикам, лежало конфуцианство. «Кунси» — японское прочтение китайского слова «цзюньцзы», которое в конфуцианской литературе используется в значении «благородный муж», «совершенный муж».

Цзюньцзы — это норматив конфуцианской личности, но-

空手

君子の拳

ситель совокупности конфуцианских добродетелей, приверженный Дао — вселенскому закону, управляющему космосом. Цзюньцзы абсолютно чужд своекорыстных устремлений и, в первую очередь, печется об общественном благе. Неслучайно синонимами этого слова являются слова «да жэнь» — «великий человек» и «жэнь жэнь» — «гуманный человек»⁴⁷.

В своей книге «Кобо дзидзай го-синдзюцу каратэ кэмпо» Мабуни цитирует классиков конфуцианства — Конфуция (552/551 — 479 гг. до н.э.) и Мэн-цзы (ок. 372 — 289 гг. до н.э.): «Мэн-цзы говорил: «Если даже ши (благородный человек — А.Г.) находится в трудном положении (нуждается), он не утрачивает долга, если он даже достигает [цели], то не отходит от Пути». Мэн-цзы говорил: «Будучи богат и знатен, не позволяет себе впасть в распутство, будучи нищ и презренен, не позволяет себе перейти в другое место [на службу], будучи силен, не позволяет себе подчинять других — вот такого человека называют великим героем...»⁴⁸ Конфуций говорил: «Благородный муж стремится быть воздержанным в речах и не спешить в поступках»⁴⁹.

Мабуни ориентировался на японскую традицию конфуцианства. Дело в том, что в Китае уже в первые века нашей эры укоренилось противопоставление гражданской власти, которая рассматривалась как носительница вэнь (яп. *бун*) — «культуры», цивилизованности, отличающей людей от животных, и военной, «вооруженной» (кит. *у*, яп. *бу*) власти. Китайские конфуцианцы ставили «культуру» неизмеримо выше «оружия» и относились к военным и к военному делу с пренебрежением⁵⁰. В Японии же, где на протяжении столетий властвовали самураи — военные, такое отношение к вэнь и у не могло укорениться. Самурайская культу-

ра эпохи Токугава (1603—1867), испытывавшая сильнейшее влияние конфуцианства, сделала выбор в пользу идеала «бумбу рёдо» — гармоничного сочетания «культуры» и «оружия», который был сформулирован еще в Китае. И этот же идеал поднял на щит и Мабуни, одним из главных лозунгов которого был «Сюбун рэмбу» — «Совершенствоваться в культуре, тренироваться в боевом искусстве».

Теоретическим фундаментом идеологии Кунси—но кэн явилось учение японского конфуцианского мыслителя и основоположника конфуцианизированной традиции бусидо Ямага Соко (1622—1685). В своей работе «Кобо дзидзай го-синдзюцу каратэ кэмпо» Мабуни привел целый ряд фрагментов из различных трудов Ямага, посвященных смыслу концепции бумбу рёдо, значению ритуала. Вот эти фрагменты.

«О гражданском и воинском, о ритуале и порядке»

«Хотя для героя главными являются храбрость и твердая верность, если он в своем поведении опустится до разврата и будет следовать влечению своих чувственности и алчности, то его уже нельзя будет считать вместилищем знаний гражданского и военного [путей]. А когда человек не является вместилищем знаний гражданского и военного [путей], он считает главным одно только техническое мастерство, но как, в таком случае, можно достичь подлинной смелости? Весь ритуал (кит. *ли*, яп. *рэй* — т.ж. этикет) — это основа человечности, и контроль над всеми аспектами морального общения между людьми исходит из ритуала, и если ритуал не соблюдается, то порядок [в обществе] утрачивается. А если нет порядка, то покой и действие, слова и деяния — всё впадает в чрезмерность или недостаточность, что

означает рассогласование с небесным (космическим) принципом. Древние мудрецы ценили ритуал, устанавливали различные средства контроля [за его соблюдением] и увещевали людей не впадать во зло» (цитата из «Глав о пути воина-си» — «Сидохэн»)⁵¹.

«Всегда сохраняй почтительность и благовоспитанность»

«Два иероглифа — «почтительность» и «благовоспитанность» — это корень и верхушка, ритуал и его применение. Если человек хранит в своем сознании почтительность, то она проявляется в форме благовоспитанности. Если внутри у человека хранится почтительность, то в движениях его рук и ног, в том, как на нем сидит одежда, проявляется благовоспитанность. Общаясь с друзьями, имея дело с почетными гостями, нужно соблюдать этикет и держаться почтительно, но не сверх меры и без невежливости» (цитата из «Классифицированных высказываний господина Ямага» — «Ямага горуй»).

«В действии и в отдыхе, сидя и лежа»

«Путь воина таков, что стоит воину хоть на короткое время утрачивать бдительность, действует ли он или отдыхает, сидит или лежит, как непременно наступает смута, и утрачивается постоянство (т.е. норма, нормальное состояние — А.Г.). А посему всю жизнь служи усердно и отдайся без остатка одному делу. Не желая узнать, что бывает, когда наступает смута, разве можно лениться?» (цитата из «Начал обучения самурая» — «Букё сёгаку»).

Обращение Мабуни к классике бусидо и боевых искусств (Мабуни цитирует, например, знаменитую «Книгу пяти колец» Миямото Мусаси — «Горин-но сё») было вполне естественным в контексте его стремления трансформировать локальную систему рукопаш-

ного боя без оружия в каратэдо — «Путь каратэ», вид японского будо, рассматриваемого, прежде всего, как система воспитания личности. Это было идеалом мастера, и он посвятил этому идеалу всю свою жизнь.

Опираясь на конфуцианство, Мабуни трактует каратэ как средство воспитания личности, полезной обществу, скромной, нацеленной на активное сотрудничество с другими людьми, лишенной эгоистических устремлений:

«Каратэ изначально не является искусством нападения. Начав изучать ката, вы увидите, что все они начинаются с защиты. Суть в том, что каратист обладает способностью нападать, но он этого не делает и только обороняется.

Однако значение каратэ не ограничивается только искусством самозащиты, мне хотелось бы надеяться, что ученики каратэ будут культивировать в себе такое отношение к обществу, когда, обладая духом каратэ и большой внутренней силой, они, тем не менее, будут готовы уступать другим.

Кэндо — это не искусство зарубать противника, а способ освобождения от личных эгоистических желаний. Так и каратэ — способ подавления личных эгоистических желаний и воспитания в себе духа скромности. Я верю, что среди моих читателей немало людей, изучающих каратэ и понимающих его истинный дух. На моей родине исстари по отношению к последователям каратэ используют слово «кунси» — «благородный муж». Значение у этого слова такое же, как у слов «буси» — «воин» или «синси» — «благородный человек», во всех случаях так называют порядочного человека. Кладу кисть, [завершая работу над книгой], с надеждой, что в наше время извращения идеологии и индивидуализма благодаря каратэ появится много «благородных мужей»⁵².

空手

Примечания

¹ Этого мастера даже японские каратисты часто путают с его гораздо более младшим, но очень талантливым однофамильцем Арагаки Анкити.

² Говорить просто «Мабуни-ха» в настоящее время уже не совсем верно, поскольку в программе Сито—рю ныне представлено, как минимум, одно ката, разработанное сыном Кэнва, Мабуни Кэнбэй, — это Хафа.

³ Список ката Сито—рю составлен по: Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва, с. 74–75, Юкю—но кэн, с. 34; Сакагами Рюсё. Каратэдо ката дайкан.

⁴ В списке ката Итосу—ха, опубликованном в подборке материалов «Юкю—но кэн» (с. 34), представлены также ката «Гинсю» и «Вандаун», однако нигде более такие названия не встречаются, все отечественные специалисты, к которым я обращался за разъяснениями по этому вопросу, отрицают, что когда-либо слышали о существовании таких ката.

⁵ Ката Тэнсё, разработанное Мияги Тёдзюн, по традиции включается в группу Хигаонна—ха.

⁶ В «Юкю—но кэн» (с. 34) значится ката Мацумура—ха Рохай, а в «Каратэдо ката дайкан» Сакагами Рюсё — Томари Рохай, что мне представляется более точным. В «Юкю—но кэн» также в списке ката мастера Мацумора значится Анан и Ананко, но, по моему мнению, это ошибка, так как Анан — ката школы Рюэй—рю, рассекреченной лишь после Второй мировой войны, а Ананко — ката, привезенное мастером Кян Тётоку с Тайваня.

⁷ В некоторых западных и отечественных публикациях в числе ката, разработанных Мабуни Кэнва для женщин, упоминается также «Миоёги», однако в использованных мной японских источниках такое ката нигде не значится.

⁸ В список ката Го Кэнки—ха иногда включают и ката Хафа. Его, однако, разработал сэнсэй Мабуни Кэнбэй, хотя и на основе движений стиля Го Кэнки. См.: Мабуни Кэнбэй. Будо каратэ—э—но сётай, с. 119.

⁹ Точное число ката, переданных Мабуни Кэнва, определить трудно, так как на данном этапе невозможно выяснить доподлинно историю всех ката, практикуемых в разных ветвях Сито—рю. Такой эксперт, как основатель школы Итосу—ха Сито—рю Сакагами Рюсё, дает в своей энциклопедии «Каратэдо ката дайкан» список из 39 ката. В настоящее время рекордсменом, по-видимому, является школа Окимон Тора—ха Сито—рю, программа которой включает 66 (!) ката (не только традиционные для Сито—рю, но и 9 ката Уэти—рю, ряд ката из Рюэй—рю, 3 ката Фунакоси Гитин и др.).

¹⁰ Обращает на себя внимание отсутствие в списке ката Сантин и Тэнсё. Очевидно, что они рассматривались как особые — базовые, чисто тренировочные, подготавливающие, видимо, не имеющие самостоятельного значения с точки зрения обучения боевым приемам.

¹¹ Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва, с. 78.

¹² Кунси—но кэн.

¹³ Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва, с. 191.

¹⁴ В статье «Журавлиные стили Фуцзяни и развитие окинавского каратэ» («Додзё», № 4/2003, с. 46–64) я выделил 3 волны проникновения на Окинаву стилей Журавлиного кулака из Фуцзяни, и оказалось, что именно в Сито—рю сохраняются до сих пор, по крайней мере, некоторые ката из всех трех волн. Подробнее см.: «Исследования по истории каратэ», т. 1, гл. 2, «Фуцзяньское ушу и тодэ».

¹⁵ Мабуни Кэнбэй. Будо каратэ—э—но сётай, с. 60.

¹⁶ Пример такой логики мы находим в рассуждениях Мабуни Кэнва о правильном исходном положении кулака в «Кобо кэмпо каратэдо нюмон» (с. 109):

«Необходимо обратить внимание на высоту положения кулака, отведенного к талии в положение готовности. На рисунке 29 на простейшем штриховом рисунке, изображающем человека, показаны два варианта начального положения кулака: а) на высоте соска груди; б) на высоте верхней седалищной ости седалищной кости.

В положении а) кулак поднят слишком высоко, а в положении б) кулак недостаточно отведен назад.



В положении в) рука согнута в локте почти под прямым углом, а кулак расположен на уровне пояса, это низкое исходное положение кулака (хикумэ—но камаэ-ката). В положении г) локоть и кулак расположены горизонтально, это высокое исходное положение кулака (такамэ—но камаэ-ката). Использование двух этих способов расположения кулака у талии варьируется в разных школах, поэтому у разных наставников исходное положение кулака может различаться. Поскольку однозначно решить, какой из двух способов лучше, а какой хуже, нельзя, полагаем, что лучше тренироваться так, чтобы овладеть обоими способами.

Выше уже было сказано, что в положении б) локоть отведен назад недостаточно, а, тренируя силу удара кулаком, мы должны, по возможности, бить изо всей силы, как бы стараясь пробить макивару насквозь, поэтому—то и положение с локтем, недостаточно отведенным назад, здесь не годится. Однако после того как вы сделаете достаточно упражнений, вы должны будете научиться бить из любого изначального положения кулака, а потому потребуется упражняться в ударах и из положения а) и б). Но на первых порах необходимо отводить локоть достаточно далеко назад и отрабатывать удары так, чтобы кулак проходил возможно большее расстояние. Потом, овладев этим упражнением, следует встать на близкую дистанцию до макивары и тренировать удары кулаком с расстояния от 30 до 15–18 см до макивары из положений а) и б).

¹⁷ Коси (в озвонченном варианте во второй позиции в слове — «госи») — в японском языке обозначает окружность туловища в районе пояса (словарные переводы — «поясница», «талия», «бедро»); указывает, что бросок производится через бедро (тазовую область) или поясницу.

¹⁸ Мабуни Кэнва. Кобо дзидзай каратэ кэмпо. Сэнай—но кэнкю, с. 22–25.

¹⁹ Подробнее см. приложение «Принципы защиты в каратэ».

²⁰ Мабуни Кэнва. Кобо дзидзай госиндзюцу каратэ кэмпо, с. 31.

²¹ Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва, с. 105.

²² Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва, с. 105.

²³ Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва, с. 105.

²⁴ Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва, с. 105–123.

²⁵ Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва, с. 122–123.

²⁶ Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва, с. 122.

²⁷ Накаи Иссуи, с. 214.

²⁸ О ката также смотри приложение «Значение и комплексное исследование ката».

²⁹ Мабуни, Накасонэ, с. 69.

³⁰ О том что Итосу—ха и Хигаонна—ха могут вполне благополучно существовать по отдельности, свидетельствует опыт таких школ, как Кобаяси—рю, которая включает почти исключительно ката сэнсэя Итосу с отдельными включениями других школ (Мацумура—ха Пассай), и Годзю—рю, в программу которой Мияги Тёдзюн добавил лишь два чисто ученических ката (Гэкисай дайити, Нэкисай дайни) и одно дыхательное — Тэнсё.

³¹ Эту систему мы обнаруживаем в ныне действующих программах ведущих школ Сито—рю — Сито—кай, Тани—ха и др., где ката Итосу—ха и Хигаонна—ха изучаются не последовательно (сначала только Итосу—ха, потом только Хигаонна—ха и т.д.), а вперемешку, причем место каждого ката в программе определяется решаемыми на данном этапе методическими задачами.

³² Это, кстати, подтверждается и тем, что женские ката были созданы в основном путем перекомпоновки фрагментов старых ката каратэ, зашифровывавших боевые действия, которые, по мнению Мабуни, женщина по своим физическим возможностям могла использовать в ситуации приставания к ней мужчины.

³³ Мабуни Кэнва. Кобо дзидзай каратэ кэмпо. Сэнай—но кэнкю, с. 25.

³⁴ Мабуни Кэнва. Кобо дзидзай каратэ кэмпо. Сэнай—но кэнкю, с. 25.

³⁵ Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва, с. 76.

³⁶ Мабуни Кэнва. Кобо дзидзай госиндзюцу каратэ кэмпо, с. 128–129.

³⁷ Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва, с. 78–79.

空手

Система Сито—рю мастера Мабуни

- ³⁸ Мабуни Кэнва. Кобо дзидзай каратэ кэмпо. Сэпай—но кэнкю, с. 25.
- ³⁹ Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва, с. 81.
- ⁴⁰ Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва, с. 80—81.
- ⁴¹ Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва, с. 81.
- ⁴² Мабуни Кэнва. Кобо дзидзай каратэ кэмпо. Сэпай—но кэнкю, с. 26.
- ⁴³ Мабуни Кэнва. Кобо дзидзай каратэ кэмпо. Сэпай—но кэнкю, с. 26.
- ⁴⁴ Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва, с. 81.
- ⁴⁵ Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва, с. 79.
- ⁴⁶ Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва, с. 79—80.
- ⁴⁷ Китайская философия, «Цзюнь цзы», с. 426—427.
- ⁴⁸ Мабуни Кэнва. Кобо дзидзай госиндзюцу каратэ кэмпо, с. 134.
- ⁴⁹ Мабуни Кэнва. Кобо дзидзай госиндзюцу каратэ кэмпо, с. 140.
- ⁵⁰ Китайская философия, «Вэнь», с. 58—59.
- ⁵¹ Мабуни Кэнва. Кобо дзидзай госиндзюцу каратэ кэмпо, с. 132.
- ⁵² Мабуни Кэнва. Кобо дзидзай госиндзюцу каратэ кэмпо, с. 131.

Раздел 2

СУДЬБА НАСЛЕДИЯ МАСТЕРА МАБУНИ

Стили Сито-рю

Мабуни Кэнва воспитал целую плеяду прекрасных мастеров каратэ¹. Значительную их часть объединила Всеяпонская федерация Сито-кай, двумя лидерами которой в период ее становления являлись **Ивата Мандзо** (1924–1993, родился в Токио, каратэ начал изучать в 1936 г., ученик Мабуни Кэнва и Фудзита Сэйко, сокэ школ Намбан сатто-рю кэмпо и Сингэцу-рю сюрикэндзюцу) и старший сын основателя Сито-рю **Мабуни Кэнъэй** (родился в 1918 г. в городе Сюри на Окинаве, каратэ начал изучать в 1925 г. под руководством отца, учился также у Фудзита Сэйко, ныне — глава додзё «Ёсюкан»).

Кроме них, в Сито-кай вошли такие ученики Мабуни Кэнва, как:

Цудзикава Ёсиаки (родился в 1916 г. в Кобэ, каратэ начал изучать в 1935 г., ученик Мабуни Кэнва и Мабуни Кэнъэй, кавалер ордена «За выдающиеся заслуги в области будо»);

Сакио Кэн (родился в 1922 г. в столичной префектуре Осака, каратэ начал изучать в 1937 г., ученик Мотобу Тёки и Мабуни Кэнва);

Кайхо Каору (родился в 1919 г. в префектуре Тиба, каратэ начал изучать в 1939 г., ученик Мотобу Тёки, Тояма Канкэн, Мабуни Кэнва и Ивата Мандзо);

Кокубу Кадзуо (родился в 1928 г. в Кобэ, каратэ начал изучать в 1943 г., ученик Мабуни Кэнва);

Иноуэ Дзюнъити (родился в 1928 г. в городе Икэда столичной префектуры Осака, каратэ начал изучать в 1944 г., ученик Мабуни Кэнва и Мабуни Кэнъэй, сихан дзёдо);

Иманиси Тосиюки (родился в 1931 г. в Осаке, каратэ начал изучать в 1945 г., ученик Мабуни Кэнва и Мабуни Кэнъэй);

Умэдзава Ёсио (родился в 1929 г. в Осаке, каратэ начал изучать в 1946 г., ученик Мабуни Кэнва и Мабуни Кэнъэй);

Хисатоми Токио (родился в 1929 г. в уезде Мии префектуры Фукуока, каратэ начал изучать в 1947 г., ученик Мабуни Кэнва и Ивата Мандзо, обладатель черного пояса кэндо, кавалер ордена «За выдающиеся заслуги в области будо»).

Другие ученики Мабуни, оставаясь в рамках Сито-рю, явились основателями самостоятельных ветвей — ха, различия между которыми определялись временем и сроком обучения основателя у мастера Мабуни, набором изученных у него ката, влиянием других школ каратэ и направлений боевых искусств. «Каратэ отца понемногу изменялось, оно было разным в довоенный период, после войны и в последние годы жизни. И я думаю, что наличие многочисленных ответвлений в Сито-рю тесно связано с тем, в какой именно период создавшие их сэнсэй проходили обучение у отца. Люди растут с возрастом. И каратэ тоже растёт», — пишет Мабуни Кэнъэй².

Среди основателей ответвлений следует назвать таких мастеров, как:

Мабуни Кэндзо (основатель стиля Нихон каратэ сэйто Сито-рю, глава додзё Кэнсюкан; родился в 1927 в городе Сюри на Окинаве, каратэ начал изучать в 1940 г., ученик Мабуни Кэнва);

空手

空手

Основные ученики Мабуни Кэнва

Мабуни Кэнва (1889-1952)

Хасэ Ёсикацу

Миура Иппу

Мабуни Кэндзо
(Нихон каратэдо сэйто Сито-рю)

Сакагами Рюсё
(основатель Итосу-кай)

Ватанабэ Масару
(основатель Сэйки-кай)

Тани Тёдзиро
(основатель Тани-ха Сито-рю/Сюко-кай)

Абэ Хатири
(основатель Абэ-ха Сито-рю)

Абэ Ивао
(основатель Доси-кай)

Кокуба Косэй
(основатель Мотобу-ха Сито-рю/Сэйсин-кай)

Уэти Канъэй
(основатель Сито-рю кэмпо каратэдо-кай)

Ивата Мандзо (Сито-кай)

Мабуни Кэнъэй (Сито-кай)

Кайхо Каору (Сито-кай)

Цудзигава Ёсиаки (Сито-кай)

Сакио Кэн (Сито-кай)

Умэдзава Ёсио (Сито-кай)

Кокубу Акио (Сито-кай)

Иноуэ Дзюнъити (Сито-кай)

Хисатоми Токио (Сито-кай)

Иманиси Тосиюки (Сито-кай)

Кониси Ясухиро
(основатель Синдо дзинэн-рю)

Оцука Хиронори
(основатель Вадо-рю)

Томоёри Рюсё
(основатель Кэнъю-рю/Кэнъюкай)

Саваяма Кацу
(основатель Нихон кэмпо)

Иноуэ Мотокацу
(основатель Юйсин-кай)

Сэки Хироси
(основатель Ямато-рю)

Кодзи Сэкирю
(основатель Михара-рю / Сангэн-рю)

Киндзё Кэнсэй
(основатель Кусин-рю каратэ)

Уэно Шура
(основатель Синто тэнсин-рю)

Сирота Охидзэ
(основатель Тайсюкан)



Уэти Канъэй (1905 — ?; основатель Сито-рю кэмпо каратэдо-кай; родился в деревне Утэмбару на Окинаве, каратэ начал изучать в 1929 г., ученик Мабуни Кэнва);

Кокуба (Куниба) Косэй (основатель стиля Сито-рю Мотобу-ха (Сэ-йсинкай); родился в 1901 г. в Нахе на Окинаве, каратэ начал изучать в 1915 г. у Мотобу Тёки, ученик Мотобу Тёки, Кян Тётоку, Куба Кохо и Мабуни Кэнва);

Сакагами Рюсё (1915–1994; основатель Итосу-кай Сито-рю, 3-й патриарх (сокэ) Итосу-рю; родился в городе Каваниси в префектуре Хёго, каратэ начал изучать в 1932 г., ученик Мабуни Кэнва, обладатель высоких степеней в кэндо, иайдо, дзёдо);

Тани Тёдзиро (1921–1998; основатель стиля Тани-ха Сито-рю (Сюко-кай); родился в городе Кобэ, каратэ начал изучать в 1940 г., ученик Мабуни Кэнва и Мияги Тёдзюн);

Ватанабэ Масару (1925–?; основатель стиля Сэйки-кай Сито-рю; родился в Осаке, каратэ начал изучать в 1939 г., ученик Мабуни Кэнва и Томоёри Рюсё);

Абэ Хатиро (основатель стиля Сито-рю Абэ-ха);

Абэ Ивао (основатель стиля Доси-кай Сито-рю; родился в 1923 г. в Кобэ, каратэ начал изучать в 1941 г., ученик Мабуни Кэнва и Абэ Хатиро);

Фудзитани Масатоси (основатель стиля Мэйбу-кай Сито-рю; родился в 1926 г. в городе Акаси в префектуре Хёго, каратэ начал изучать в 1946 г., ученик Тани Тёдзиро и Мабуни Кэнва);

Фудзи Цунэдзо (основатель стиля Синги-кай Сито-рю; родился в 1929 г. в городе Кисивада в столичной префектуре Осака, каратэ начал изучать в 1941 г., ученик Мабуни Кэнва и Сэки Хироси).

Школы, испытавшие влияние Сито-рю

Ряд учеников Мабуни Кэнва создали собственные школы, которые несут на себе отпечаток влияния Сито-рю, проявляющийся в постановке базовой техники, наборе ката. Это:

Кониси Ясухиро (1893–1983; Синто дзинэн-рю; родился в городе Такамацу в префектуре Кагава, каратэ начал изучать в 1924 г., ученик Фунакоси Гитин, Мотобу Тёки и Мабуни Кэнва; обладатель высокой степени в кэндо);

Оцука Хиронори (1892–1982; Вадо-рю; родился в городке Иэнака в префектуре Ибараки, каратэ начал изучать в 1922 г., ученик Накаяма Тассабуру (Синто ёсин-рю дзюдзюцу), Фунакоси Гитин, Мотобу Тёки и Мабуни Кэнва);

Саваяма Масару (1906–1977; Ниппон-кэмпо; родился в Осаке, каратэ начал изучать в 1929 г., ученик Мабуни Кэнва и Мияги Тёдзюн);

Томоёри Рюсё (1905–1977; Кэнъю-рю (Кэнъю-кай Сито-рю); родился в Сонаэдзаки Мотобу в уезде Кунитян на Окинаве; с детства изучал фамильный стиль кэмпо, в 1919 г. стал учеником Мияги Тёдзюн, позднее изучал Сито-рю у Мабуни Кэнва);

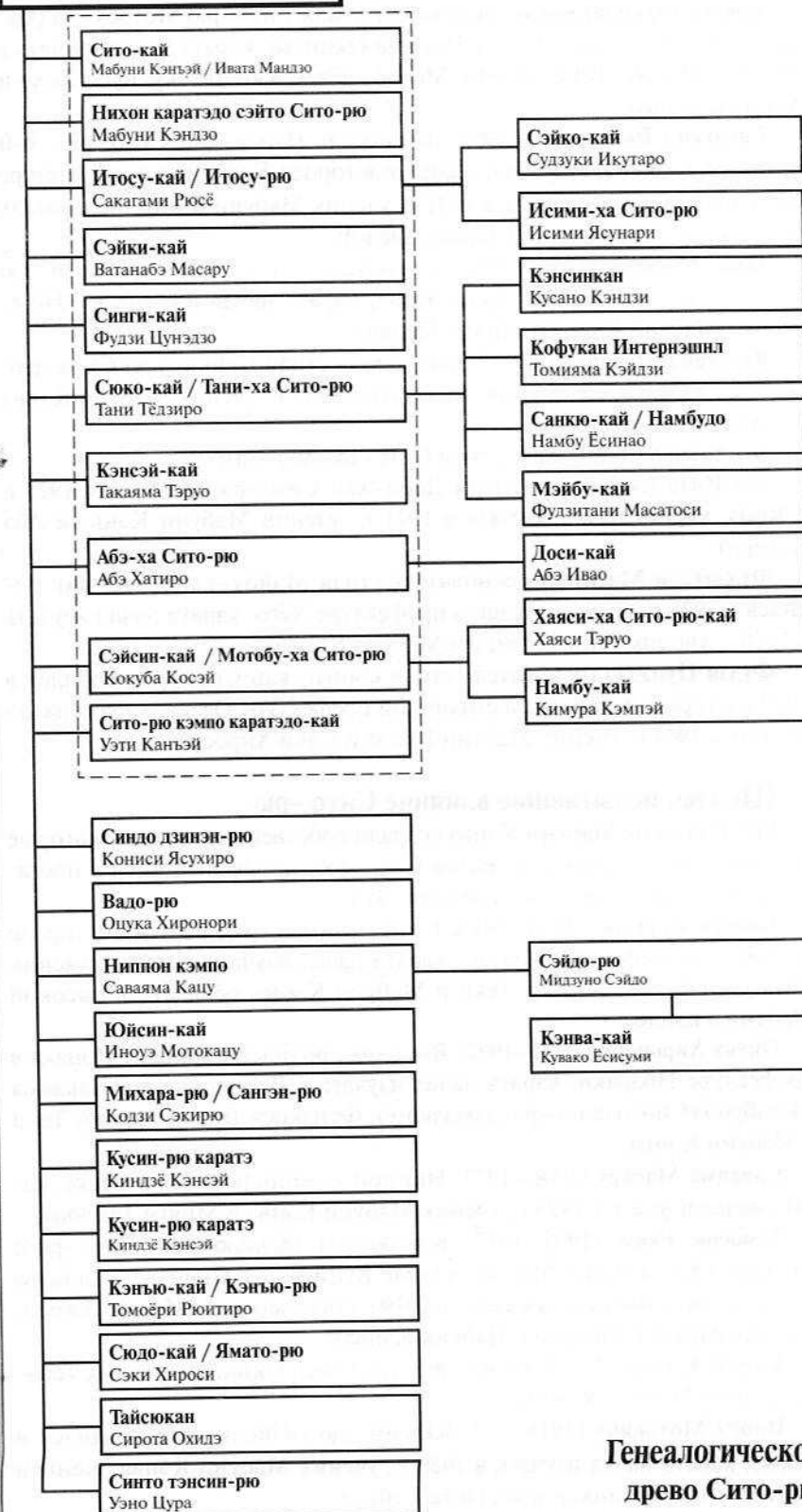
Киндзё Кэнсэй (? — ?; Кусин-рю; уроженец Окинавы, ученик Тиба-на Тёсин и Мабуни Кэнва);

Иноуэ Мотокацу (1918 — ?; Юйсин-рю (Юйсин-кай); родился в Токио, каратэ начал изучать в 1939 г., ученик Мабуни Кэнва, Кониси Ясухиро, Тайра Синкэн и Фудзита Сэйко);

空手

Судьба наследия мастера Мабуни

Сито-рю (Мабуни Кэнва)



Генеалогическое
древо Сито-рю

Сэки Хироси (1916. — ?; Ямато-рю (Дайва-рю, Сюдо-кай Сито-рю); родился в городе Сасэбо в префектуре Нагасаки, каратэ начал изучать в 1926 г., ученик Оцука Хиронори и Мабуни Кэнва);

Кодзи Сэкирю (?—?; Сангэн-рю (Михара-рю); уроженец столичной префектуры Осака, ученик Мабуни Кэнва);

Сирота Охидэ (1916 — ?; Тайсюкан; ученик Мабуни Кэнва, Киндзё Кэнсэй и Мияги Тёдзюн);

Уэно Цура (?—?; Синто тэнсин-рю; ученик Мабуни Кэнва).

Сито-рю каратэдо в России

Появление каратэдо Сито-рю в России связано с именем японского мастера Сато Тэцуо, ныне — сихана Всеяпонской федерации каратэдо Сито-кай, президента Евразийской федерации каратэдо Сито-рю, почетного президента Федерации каратэдо Сито-рю России, который с 1966 по 1986 год учился и работал в СССР и с 1968 года преподавал Сито-рю.

Практически все известные российские специалисты по Сито-рю являются учениками Сато-сэнсэя. Большая их часть объединена в Федерации каратэдо Сито-рю России — крупнейшей организации Сито-рю в нашей стране, имеющей давнюю историю и славные традиции, пользующейся большим авторитетом на международной арене (в 2003 г. ей было доверено принимать IV чемпионат мира по каратэдо Сито-рю Сито-кай в Москве). Федерация каратэдо Сито-рю России культивирует стиль Сито-кай, поддерживая тесные связи с учениками Ивата Мандзо.

Кроме каратэдо Сито-рю Сито-кай, занимающего лидирующие позиции, в последние годы в России получили распространение также такие направления, как Мабуни Сито-рю, лидером которого является Мабуни Кэнзэй (его представляют Федерация Мабуни Сито-рю России и Федерация Шито-рю Сейшукан каратэ-до), и Тани-ха Сито-рю (его представляют Федерация Шито-рю каратэ-до Кофукан и Ассоциация клубов каратэдо Кобе-Осака).

Особое место на российской карте Сито-рю занимает московский клуб каратэдо «Столица», которым руководит президент Всероссийской федерации каратэдо Ю.Л. Орлов, 7-й дан WKF, 5-й дан Сито-кай. В связи со своей работой на посту президента Всероссийской федерации каратэдо Ю.Л. Орлов имел возможность встречаться с мастерами разных стилей Сито-рю и обучаться у них, и в настоящее время в «Столице» можно познакомиться с ката не только Сито-кай, но и Мотобу-ха Сито-рю и Хаяси-ха Сито-рю.

Примечания

¹ Список учеников Мабуни Кэнва, их биографические справки и генеалогическое древо Сито-рю составлены по данным «Справочника каратэдо» («Каратэдо мэйкан», Токио, 1979) — официального издания WUKO — и «Дополненного и значительно исправленного издания энциклопедии школ воинских искусств» (Ямада Тадаси, Вататани Киёси. Дзохо дайкайтё бугэй рюха дайджитэн. Токио, 1978).

² Мабуни Кэнзэй. Будо каратэ-э-но сётай, с. 67.

空手

Заключение

Рассматривая становление школы каратэдо Сито-рю как один из сюжетов развития каратэ в первой половине XX века, на основе собранных и проанализированных материалов можно выделить три основных этапа этого процесса, три периода деятельности основателя школы, выдающегося мастера каратэ Мабуни Кэнва (1889–1952).

В первый период — 1902–1928 годы — Мабуни Кэнва изучал традиционные окинавские боевые искусства — каратэ и кобудо, а также китайское «кулачное искусство» цюаньшу, тренируясь под руководством таких мастеров начала прошлого века, как Итосу Анко, Ханасиро Тёмо, Хигаонна Канрё, Тавада Симпати, Арагаки Сэйсё, У Сяньгуй и Уэти Камбун. В целом, этот этап деятельности мастера можно охарактеризовать, как период сбора первичного материала, который еще предстояло оценить, систематизировать, создать на его основе рациональную систему обучения.

Второй период датируется 1928–1938 годами. Выехав для преподавания каратэ в японскую метрополию, Мабуни Кэнва столкнулся с богатейшим миром японских будо, которые в тот период значительно опережали каратэ в уровне разработки теории и методики обучения. Плодотворное общение с японскими мастерами кэндо, дзюдо, дзюдзюцу, показало окинавскому мастеру, что методика обучения каратэ требует серьезного совершенствования. Для Мабуни начался период исследований, в ходе которых происходило осмысление богатейшего опыта японских будо и отдельных направлений западной физической культуры (силовые упражнения). Всего за десять лет родилась качественно новая программа обучения, которая, помимо окинавских ката каратэ и кобудо, включила в себя целый ряд разделов, разработанных с привлечением технических средств и идей дзюдзюцу и дзюдо. Существенно обогатилась методика

обучения и тренировки: наряду с ката, стали практиковаться различные виды учебного и тренировочного боя кумитэ, обогатился арсенал «дополнительных упражнений». Неоценимую помощь в создании этой программы и методики Мабуни оказали его ученики и соратники — японские мастера будо Кониси Ясухиро, Саваяма Масару, Оцука Хиронори, Фудзита Сэйко и др. Однако, как показывает исследование, в довоенный период каратэ Мабуни Кэнва, уже получившее название «Сито-рю», еще не превратилось в целостную в методическом отношении систему обучения, оставаясь, по сути, набором нескольких стилей (или их фрагментов), методические взаимосвязи между которыми не были выявлены.

Следующий период — 1939–1952 годы — выдался очень тяжелым в истории Японии. Обстановка в стране, развязавшей сначала войну в Китае, а потом вступившей во Вторую мировую войну, понесшей огромные людские и материальные потери, а после сокрушительного поражения вступившей в полосу тяжелейшего экономического и, самое главное, духовного кризиса, не способствовала развитию каратэдо, которое на некоторое время вступило в период застоя. Не миновал он, судя по всему, и Сито-рю, тем более что сам мастер Мабуни уже был в пожилом возрасте и тяжело болел.

После смерти Мабуни Кэнва (1952 г.) его ученики продолжили развитие Сито-рю, создав целый ряд стиливых ответвлений и даже самостоятельных школ. Важнейшей методической задачей, которую они должны были при этом решать, была переработка конгломерата стилей, объединенных под названием «Сито-рю», в единую методическую систему обучения каратэдо. Но это уже самостоятельная тема, которой будет посвящена одна из глав третьего тома «Исследований по истории каратэдо».

Приложение 1

Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва
Возрождение будо
как путь воспитания нации

Перевод выполнен по изданию: Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва. Кобо кэмпо. Каратэдо нюмон. Гинован, 1996 (репринт издания 1938 г.), с. 36-37.

Возрождение не есть просто воссоздание старого. Возрождение императорской столицы после великого землетрясения и пожара было не воссозданием старого Токио, а появлением нового Токио. Возрождение непременно должно быть выявлением чего-либо в большем масштабе, что достигается за счет усвоения новых элементов или новых питательных веществ. К счастью, в истории Японии реставрационное движение никогда не было просто движением за возвращение к старому, оно всегда было движением за возрождение, в процессе которого происходило усвоение новых элементов. И благодаря этому государственные основы Японии, как о том возвестил божественный оракул, будут развиваться столь же бесконечно, как вечны небо и земля.

В этой связи для возрождения будо как способа закалки японского духа не может являться отправной точкой столь недалекая,

опирающаяся на пристрастное мнение и зависть цель, как воссоздание старых школ и стилей.

Новая Япония, на которой лежит ответственность за поддержание мира на Дальнем Востоке, которая стремится закалить в своих гражданах величественный новый японский дух, подобающий ей как процветающему государству, обязанному направлять развитие мировой цивилизации, насколько это возможно, должна усваивать лучшие из новых элементов, новых питательных веществ, проводить их комплексный анализ, стремиться к прогрессу и обладать высокими идеалами. Мы полагаем, что для создания нового японского будо, призванного послужить средством воспитания для нации, мы должны обладать бесконечно «свободным и сильным» японским духом и стремиться к комплексному изучению и развитию различных боевых искусств.

Приложение 2

Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва

Правила для изучающего каратэдо

Перевод выполнен по изданию: Мабуни Кэнва. Кобо дзидзай госиндзюцу каратэ кэмпо. Токио, «Каратэ кэнкюся кобукан», 1934, с. 128-131.

Относиться к тренировке в каратэ, вне зависимости от того, тренируешься ли ты под руководством наставника, вместе с товарищами или в одиночку, непременно нужно серьезно. Отрабатывать ката следует с таким настроением, словно бьешься с врагом.

Тренировка без психологической концентрации легко сама собой превращается в игру, и в этом случае, сколь долго бы ты не тренировался, ты не достигнешь успеха в овладении мастерством. Суть закалки тела и духа такова. Когда дело доходит до настоящего боя, в душе поселяется страх, а тело перестает двигаться, и человек неожиданно терпит поражение. Поэтому есть очень большая разница в результате тренировки в ката в обычное время в зависимости от того, проводится ли она изо дня в день с соответствующим психологическим настроением или без такового.

Если во время тренировки так, как описано выше, ты опустишь плечи, расправишь грудь, напряжешь область тандэна, направишь взгляд прямо вперед, опустишь подбородок, напряжешь мышцы шеи и будешь наносить удары кулаками с такой силой, словно хочешь убить врага одним ударом, то твои дух и тело постепенно укрепятся.

И еще. Для ученика самое главное, чего он должен опасаться, — это пьянство и разврат. От пьянства душа приходит в беспорядок, а руки начинают трястись, и тренироваться всерьез становится невозможно. По причине же разврата человек становится ленив. И то, и другое [зло] нужно отвергнуть.

Каратэ изначально не является искусством нападения. Начав изучать ката, вы увидите, что все они начинаются с защиты. Суть в том, что каратист обладает способностью нападать, но он этого не делает и только обороняется.

Однако значение каратэ не ограничивается только искусством самозащиты. Мне хотелось бы надеяться, что ученики каратэ будут культивировать в себе такое отношение к обществу, когда, обладая духом каратэ и большой внутренней силой, они, тем не менее, будут готовы уступать другим.

Кэндо — это не искусство зарубать противника, а способ освобождения от эгоистических желаний. Так и каратэ — способ подавления эгоистических желаний и воспитания в себе духа скромности.

Запугивание других, размахивая как попало руками и пиная ногами, не имеет ничего общего с подлинной сущностью каратэ.

Ученики каратэ часто забавы ради разбивают черепицы, доски, демонстрируя на публике могущество своих кулаков, встречаются среди них и такие, кто гордятся этими способностями.

Закалять кулаки необходимо, но пугать ими от нечего делать других, играть мускулами или делать еще что-нибудь в этом роде, с точки зрения каратэдо, — совсем не верх совершенства.

Изначальной целью боевых искусств (будзюцу) является закалка тела и духа. Они предназначены для формирования характера. Как говорил один известный человек, «нет ничего в мире более отвратительного, чем будзюцука¹, выставляющие на показ то, что они — будзюцука». До сих пор еще среди всех многочисленных учеников каратэ не было таких, кто любил бы больше всего размахивать кулаками перед другими людьми и разбивать черепицы и доски и при этом достиг высокого уровня мастерства. Хотя такие люди и могут практиковать ката, но при взгляде на них сразу

¹ Будзюцука — последователь будзюцу — боевого искусства.

видна незрелость их мастерства. Крепкие кулаки необходимы, но также необходимо и знание и ката.

В старину изучение и преподавание каратэ проводились втайне, и коль скоро человек изучал каратэ, то он должен был вести себя очень осмотрительно и, по возможности, не появляться в людных местах.

Хотя в наше время во всем царит открытость, тем не менее, и сейчас требуется такая же осмотрительность.

Что касается тела, то тут надо обратить внимание, чтобы перед тренировкой обязательно справить естественную нужду. Тот, кто стремится к овладению боевым искусством, не должен забывать об этом.

Вряд ли нужно повторять, что наибольшее внимание в занятиях каратэ требует дух. И нет ничего удивительного в том, что я говорю об этом после разговора о разбивании чере-

пиц. Для этого нужно просто тренироваться утром и вечером. Разбить черепицу или доску рукой, которая гораздо мягче, можно только благодаря духу и тренировкам. Я думаю, что сегодня, в эпоху всемогущества науки, исследовать подобные феномены средствами науки вовсе не лишено смысла.

Я верю, что среди моих читателей немало людей, изучающих каратэ и понимающих его истинный дух. На моей родине исстари по отношению к последователям каратэ используют слово «кунси» — «благородный муж». Значение у этого слова такое же, как у слов «буси» — «воин» или «синси» — «благородный человек», во всех случаях так называют порядочного человека. Кладу кисть, [завершая работу], с надеждой, что в наше время извращения идеологии и индивидуализма благодаря каратэ появится много «благородных мужей».

Приложение 3

Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва
Настрой изучающего каратэдо

Перевод выполнен по изданию: Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва. Кобо кэмпо каратэдо нюмон. Гинован, 1996 (репринт издания 1938 г.), с. 82–89.

Правильное значение и ошибочные толкования выражения «в каратэ не нападают первым»

Существует такая заповедь: «В каратэ не нападают первым» (Каратэ—ни сэнтэ наси). Правильный смысл этой заповеди состоит в том, что настрой у занимающегося каратэ не должен быть воинственным. Заповедь указывает, что, овладевая каратэ, человек не имеет права безрассудно бить других руками и ногами.

Поскольку мне кажется, что существует два варианта неверного толкования этой заповеди, я хотел бы здесь указать на правильный ее смысл.

Первый вариант ошибочного толкования заповеди «В каратэ не нападают первым» принадлежит сторонним людям, не занимающимся каратэ. Они говорят: «Бой всегда таков, что в нем побеждает тот, кто сможет использовать свой шанс, захватив инициативу, опередив противника. Что же касается заповеди «В каратэ не нападают первым», то она отражает пассивный настрой, не согласующийся с духом японского будо». Однако люди, толкующие заповедь «В каратэ не нападают первым» в таком духе, забывают о том, что целью воинского искусства является поддержание мира, они забывают истинную цель будо, идеал которого заключен в иероглифе «воинский», «боевой», который буквально означает «останавливать оружие». Это слова людей, которые не понимают, что

истинный дух японских будо «не является воинственным».

Естественно, что, в полном соответствии со здравым смыслом, в том случае, когда кто-то нарушает мир, когда человеку причиняют зло, то есть в том случае, когда воин оказывается перед лицом сражения, он должен взять инициативу в свои руки и пресечь проявление насилия. И никакого противоречия с заповедью «В каратэ не нападают первым» здесь нет.

Второй вариант ошибочного толкования заповеди «В каратэ не нападают первым» принадлежит тем, кто занимается каратэ. Не зная, что в этой заповеди речь идет о духе каратэ, они стремятся соблюдать ее во внешних проявлениях, то есть всегда дожидаются нападения противника. В той ситуации, когда бой уже неизбежен, как я уже сказал выше, нужно взять инициативу в свои руки и постараться опередить противника (сэнсэн—но сэн), поскольку в этом состоит логика военного искусства.

Таким образом, правильный смысл заповеди «В каратэ не нападают первым» заключается в том, что человек, занимающийся каратэ, никогда не питает воинственности, настраиваясь на то, чтобы первым затеять драки, и по отношению к другим людям проявляет прекрасную добродетель любезности и скромности.

Три причины, по которым ката начинаются с блоков

Заповедь «В каратэ не нападают первым» часто объясняют во взаимосвязи с ката. Поэтому в отношении ката также можно услышать критические высказывания, аналогичные первому ошибочному толкованию заповеди «В каратэ не нападают первым», о котором я говорил выше: «Все ката каратэ начинаются с блоков и, следовательно, прививают пассивность». Мне хотелось бы пояснить этот вопрос.

Существует три важных причины, по которым все ката каратэ начинаются с блоков.

Во-первых, это объясняется тем, что в каратэ культивируют правильный психологический настрой, который выражает заповедь «В каратэ не нападают первым».

Во-вторых, ката каратэ начинаются с блоков, потому что это согласуется с «сокровенными секретами» (гокуи) военного искусства. В [книге] о военном искусстве Сунь-цзы¹ говорится: «Если знаешь противника и себя, сто раз сразившись с ним, не потерпишь поражения. Если не знаешь противника, но знаешь себя, один раз выиграешь, один раз потерпишь поражение. Если не знаешь ни противника, ни себя самого, каждый раз, когда будешь сражаться, будешь терпеть поражение». Великие мастера каратэ истари выписывали эти слова и держали их при себе. Поэтому в том, что все ката каратэ начинаются с блоков, заключен глубокий смысл. А именно: защитившись от атаки противника, узнай его. Нельзя бросаться в атаку очертя голову, не зная того, насколько реально силен твой противник, поступая по пословице «Слепой не боится змеи». По этой причине существуют даже такие ката, в которых, для того чтобы узнать противника, в ситуации, когда нужно быть особенно осторожным, в качестве первого движения используют блоки с поддержкой второй рукой (сасаэ-укэ; см. ката Бассай дай). Как говорит Сунь-цзы, «тот, кто изначально хорошо сражается, прежде всего, достигает непобедимости, а потом выжидает возможность верной победы над врагом». Иными словами, в первую очередь нужно занять такую позицию, где враг не сможет нанести тебе поражения, а уже потом

воспользоваться уязвимостью позиции противника. Это столь важно, что [Сунь-цзы] говорит об этом в самом начале четвертой главы [своего трактата] «Форма войска» как о главном ключе к размещению войск на поле боя.

Таким образом, второй причиной, по которой ката каратэ начинаются с блоков, является следование принципу, гласящему, что, прежде всего, необходимо узнать противника, а затем, заняв такую позицию, на которой ты не можешь потерпеть поражения, взять в свои руки инициативу и одержать победу во всех ста боях. По этой же причине в данном курсе лекций при объяснении ката мы всегда начинаем с того, что указываем на необходимость отступить на один шаг с блоком.

Третья причина заключается в том, что блок одновременно является и атакой, таким образом, то, что все ката каратэ начинаются с блоков, выражает истинное достоинство каратэ, в котором приемы защиты одновременно являются приемами нападения. С одной стороны, в каратэ, в точном соответствии с иероглифами, которыми записывается это название, используются голые руки, голые кулаки, но, с другой стороны, в этом боевом искусстве голые руки и голые кулаки сами по себе являются оружием. Поэтому, когда противник наносит каратисту удар кулаком, каратист разворачивается корпусом и отражает его удар отбивом в сторону (ёко-ути; это положение верно и в отношении всех других способов блокирования). При этом он не переходит от блока к атаке, а сам его блок в его обычном виде, обладая силой, превосходящей силу атаки противника, пресекает его атаку. Достижение такой разрушительной мощи и является целью закалки, практикуемой в каратэ. На практике такой разрушительной мощью обладает только натренированный боец.

В тех боевых искусствах, где используется оружие, боец сначала блокирует атаку противника своим оружием, и только потом поражает своим оружием тело противника, и у него нет иной возможности провести атаку. Поэтому его действия оказываются разделенными на две ступени, защита носит

¹ Сунь-цзы (Сунь У) — полководец и теоретик военного искусства, которому приписывается авторство на трактат «Сунь-цзы бинь фа», или, сокращенно, «Сунь-цзы», — первого и наиболее авторитетного трактата по военному делу в Китае.

пассивный характер, а атака — активный. В каратэ же, где оружием является само тело, демонстрируется чудесность (*мё*) нераздельного единства пассивного и активного, поскольку защита одновременно является и нападением. Поэтому, из-за того что люди не знают чудесной сущности (*мёми*) каратэ как вида боевого искусства, не ведают подлинной ценности каратэ, они и не могут понять

истинную ценность того, что все ката каратэ начинаются с блоков, и, толкуя каратэ как боевое искусство, стоящее в одном ряду с другими боевыми искусствами, делают ошибки.

Поскольку существует три вышеперечисленных важных причины, по которым ката каратэ начинаются с блоков, очень важно изучать ката, постоянно отдавая себе полный отчет в истинном значении этого факта.

Каратэ — это приемы маневрирования и движения рук

Поскольку каратэ является боевым искусством, в котором не используется оружие, самым важным в нем являются приемы уклонения и движения руками. Поэтому каратэ необходимо изучать, постоянно уделяя достаточно внимания этим аспектам. Сколь бы сильным ударом ни обладал противник, если каратист владеет в достаточной мере техникой маневрирования, в целом, ему нечего бояться, а если он при этом в достаточной мере натренировал движения рук, то сможет реализовать принцип «мягкость одолевает силу».

В тайном стихотворении будо говорится: «Меч (*тати*), которым тебе наносят удар, нужно блокировать не мечом (*тати*) (не стоя на месте — *тати-ни тэ*), а с помощью уклона» (*уттэ куру тати-о тати-ни тэ укэдзу-ситэ тай-о каваситэ сакэру нару бэси*). Записанное здесь слоговой азбукой слово «тати» означает меч и «стоять на месте», имеется в виду, что не нужно пытаться блокировать меч противника своим мечом, стоя на месте. Вместо этого, нужно учиться использовать

уклоны для ухода от атаки противника. Это означает, что даже в тренировках с мечом первостепенное значение придается овладению защитой с помощью уклонов, а не блокированию своим мечом. Тем более нужно ясно понимать, сколь велико значение техники маневрирования в каратэ, где в руках бойца нет никакого оружия. Если не уделять постоянно достаточно внимания отработке приемов маневрирования, считая, что любые действия противника можно блокировать руками, то в случае столкновения с вооруженным противником это приведет к настоящему краху. Если же постоянно упражняться в приемах маневрирования, то, даже если противник будет вооружен, он не сможет прикоснуться к телу каратиста даже пальцем, а тот с помощью ловких уклонов и отточенных действий руками сможет провести захват и удержание противника.

Поэтому нужно хорошо понимать, что означают слова «каратэ — это приемы маневрирования и движения рук».

В каратэ нет сокровенных секретов (гокуи)

Однажды я спросил у сэнсэя Мабуни: «А существуют ли в каратэ так называемые «сокровенные секреты» (*гокуи*)?» И сэнсэй тут же, без раздумий, ответил мне: «В каратэ не существует «сокровенных секретов». Но затем добавил: «Но, с другой стороны, можно сказать, что в каратэ все является «сокровенным секретом». Тогда я поинтересовался: «В таком случае, получается, что «сокровенные секреты» — это коронные приемы (*токуи*)?» И сэнсэй Мабуни ответил мне: «Можно сказать и так. Техника каратэ безгранична».

Я думаю, что этого диалога самого по себе вполне достаточно для понимания сути вопроса, но для того чтобы помочь понять его тем, кто делает только первые шаги в изуче-

нии каратэ, я хочу добавить еще некоторые пояснения.

Если мы выстроим по порядку сделанные в ходе беседы высказывания: «в каратэ не существует «сокровенных секретов», «в каратэ все является «сокровенным секретом» и «сокровенные секреты» — это «коронные приемы», то мы сможем почувствовать, что они составляют единую канву размышлений. В каратэ не существует особых приемов, выделенных в категорию «сокровенных секретов», которые должны передаваться от учителя ученику втайне. Но когда какой-то прием путем упорной тренировки доводится до такого уровня совершенства, что каратисту нет в нем равных, этот прием становится

специфическим предметом интереса данного конкретного человека, превращается в его личную «коронку». Можно сказать, что он становится его «сокровенным секретом». В том же случае, когда наставник раскрывает своим ученикам те приемы, которые стали его коронными, ученики, конечно, знают эти приемы, но поскольку они не прошли той же тренировки в этих приемах, как их наставник, то они помнят лишь внешнюю форму, и, по большому счету, от этих приемов им нет никакой пользы. По этой причине в каратэ «сокровенные секреты» — это не нечто, что наставник передает ученикам, а то, что каратист рождает сам в процессе тренировки.

В тайном стихотворении будо² говорится: ««Сокровенные секреты» столь же близки, как ресницы глаз, и, так же, как ресницы, их очень трудно увидеть». Часто приходится слышать рассказы о том, как человек, которому передавали «сокровенные секреты», издревле считавшиеся в будо глубочайшей тайной, при этом думал про себя: «Да я же все это уже давно знаю!» Как гласит поучение «Путь проходит поблизости», если тренироваться упорно, вкладывая в занятия всю душу, то сможешь познать подлинный смысл выражения «Все является «сокровенным секретом»».

Поэтому человек, стремящийся к овладению каратэ, должен тренироваться с

таким настроем, когда самый первый шаг в тренировках воспринимается как первый шаг к овладению «сокровенным секретом», тщательно изучать все технические приемы и, по мере совершенствования мастерства, стремиться отработать и отшлифовать те приемы, которые, как ему кажется, получаются у него лучше всего, до уровня, когда можно сказать, что ни в прошлом, ни в настоящем нет никого, кто достиг бы такого же уровня мастерства в их исполнении. В первой главе книги «Хагакурэ»³, которую называют «Луньюй»⁴ княжества Набэсима, имеется такое поучение: «Слушая рассказы о великих мастерах (*мэйдзин*), ты можешь утвердиться в мысли, что не можешь достигнуть их уровня, что ты никчем и бездарен. Но подумай: великий мастер — человек, и ты тоже — человек, так чем же ты хуже его? Если ты поймешь это, то, раз отдавшись делу всей душой, ты сразу же встанешь на Путь. «Человек становится святым в пятнадцать лет, когда решает посвятить себя учебе, он не становится святым после долгой учебы», — говорил учитель Иттэн. Как говорится, «когда в сознании впервые пробуждается вера, тогда в сознании рождается правильное знание буддийского учения». Короче говоря, если ты решил овладеть каратэ, то в занятиях непременно должен стремиться стать величайшим мастером (*даймэйдзин*).

Техника безгранична, а потому не должно быть самодовольства

Если подойти к толкованию принципа «в каратэ не существует «сокровенных секретов»» еще с одной стороны, то мы увидим, что он означает и то, что техника каратэ безгранична. Это значит, что в каратэ не существует такого пункта, где можно было бы остановиться в совершенствовании, и который можно было бы назвать конечным пунктом, а потому техника каратэ безгранична. Стоит хоть немного поучиться технике каратэ у

хорошего учителя, и тот, кто пройдет эту тренировку, в процессе которой он будет изучать нечто, что скрывается за внешностью приема, и нечто, что скрывается за скрывающимся за внешностью приема, сможет познать истину безграничности техники каратэ.

Если каратист поймет истину безграничности техники каратэ, то он должен будет хорошо понять и наставление, гласящее, что каратист не должен быть самодоволен. Раз

² Тайные стихотворения будо — яп. будо хика — известны также как дока — «стихи о Пути»; считается, что в них содержатся передаваемые изустно высшие секреты школы, оформленные в виде стихотворений танка (стихотворение размером 5–7–5–7–7 слогов) из 31 слога. Самыми известными памятниками такого рода являются «Бокудэн хяку сю» («Собрание ста стихотворений мастера Бокудэн»), принадлежащие кисти знаменитого мастера меча Цукахары Бокудэн, и «Сэкисюсай хэйхо хяку сю» («Собрание ста стихотворений об искусстве меча мастера Ягю Сэкисюсай»).

³ «Хагакурэ» — «Сокрытое в листве» — сочинение Ямамото Цунэтомо, вассала дома Набэсима, посвященное бусидо (1716 г.), пользовалось огромной популярностью у японцев в конце XIX — первой половине XX вв.

⁴ «Луньюй» — «Суждения и беседы», «Беседы и высказывания» — сборник высказываний Конфуция (VI–V вв. до н.э.), важнейший текст конфуцианства.

техника каратэ безгранична, то разве может возникнуть чувство самодовольства у того, кто совершенствуется в этом пути днем и ночью? Поскольку лишай самодовольства вырастает именно в сознании, которое проявляет леность в самосовершенствовании, то нельзя прилагать старание только к овладению безграничной техникой и при этом не проявлять кроткой почтительности. Сэнсэй Мабуни воспел это состояние сознания в своих стихах:

О, как приятно лишь грести к острову воинского искусства,

Позабыв обо всем...

«Сэпай—но кэнкю», введение

Это самадхи учения (кэнкю дзаммай), самадхи самосовершенствования (сюгё дзаммай). Отношение к каратэ человека, которому нравится каратэ, и человека, который получает от занятий им удовольствие, не равнозначны. Тот, кто говорит, что ему нравится каратэ, еще не знает, что такое получать от каратэ удовольствие. Изучение каратэ доставляет удовольствие, однако по-настоящему испытать это может только тот, кто дошел до уровня, когда уже не прекратит занятий, что бы ни говорили ему другие. Когда человек занимается каратэ для того, чтобы кому-то что-то показать, чтобы кого-то победить, чтобы иметь причину для гордости перед другими людьми, это занятия для других. При таких занятиях в сознании человека буйным цветом расцветают сорняки самодовольства, и в конце концов человек сходит с истинного пути. Однако это неправильно. Занятия каратэ — не занятия для других, не испытывание на самом себе непреодолимого удовольствия от занятий каратэ, невозможно пройти этот безграничный Путь.

Принципы всех видов будо едины. В первой главе «Хагакурэ» говорится: «Как рассказывал один состарившийся мастер фехтования мечом, изучать фехтование необходимо на протяжении всей жизни. На низ-

ком уровне мастерства ничего не получается, и ты и себя, и других считаешь неумелыми фехтовальщиками. При этом объеме знаний ты еще не можешь их применить на практике. На среднем уровне мастерства, хотя ты еще не можешь применить [своих знаний] на практике, ты явно видишь свои недостатки, но при этом можешь видеть и недостатки других. На высшем уровне ты можешь использовать свое умение и приобретаешь чувство самодовольства, радуешься тому, что тебя хвалят другие люди, и сожалешь о том, что другие не достигли [того же уровня]. Другие также считают тебя умелым фехтовальщиком. Большинство людей доходит до этого уровня. Однако можно подняться еще на один уровень — уровень одоления Пути. На этом уровне постигаешь, что, став на Путь, не можешь пройти его до конца и потому не можешь уже думать, как прежде. Ты достигаешь уровня, когда реально знаешь свои недостатки, и у тебя никогда на протяжении всей жизни не возникает мысли о том, что ты достиг всего, чего возможно, не появляется ни чувство самодовольства, ни чувство приниженности. Господин Ягю сказал, что, не зная Пути одоления других, он познал Путь одоления самого себя. Став вчера умелым бойцом, с наступлением нового дня становишься еще более умелым, и так в течение всей жизни с каждым днем поднимаешься [ко все более высокому уровню мастерства]. Вот это называют отсутствием конца [у Пути совершенствования]». Встав на безграничный Путь, не имеющий конца, следует, «став вчера умелым бойцом, с наступлением нового дня становиться еще более умелым, и так в течение всей жизни с каждым днем подниматься [ко все более высокому уровню мастерства]. Того, кто следует этому принципу, называют «мэйдзин» — «совершенный мастер». Состояние сознания у такого человека — состояние святости в чистом виде.

Человек, совершенствующийся на Пути каратэ, должен беспрестанно повторять про себя слова «техника безгранична, а потому не должно быть самодовольства» и дисциплинировать самого себя.

В каратэ не существует боевых изготоек

«В каратэ не существует боевых изготоек» (*камаэ*), — эта заповедь известна издревле.

Обычно во время поединков-кумитэ или соревнований в бою с противником обязательно принимают какую-то боевую изготоек. Например, некоторые во время соревнований поднимают обе руки вверх, к голове, другие вытягивают [одну руку] прямо вперед. В каратэ часто используют слово «камаэ», означающее боевую изготоек (например, говорят *кагитэ-но камаэ* — «боевая изготоек — рука-крючок», *нэко-аси-но камаэ* — «кошачья боевая изготоек» и т.д.), и поэтому с первого взгляда может показаться, что практика каратэ противоречит заповеди «в каратэ не существует боевых изготоек», но в действительности здесь нет никакого противоречия.

Для того чтобы было легче понять смысл заповеди «В каратэ не существует боевых изготоек», часто объясняют ее, используя выражение «В каратэ не существует боевых изготоек, но боевая изготоек присутствует в сознании». Смысл этого выражения раскрывается следующими наставлениями: «хотя у человека может создаться впечатление, что внешняя форма боевой изготоек может быть хорошей и плохой, в действительности главное — не терять бдительности»; «какой бы безупречной, не имеющей брешей в обороне ни казалась боевая изготоек, если боец не будет бдителен, она ему не поможет»; «несмотря на то, что, с точки зрения формы, боевая изготоек может выглядеть полной брешей, если боец сохраняет бдительность, то с ним нужно быть очень осторожным».

Здесь нужно иметь в виду, что, когда мы говорим, что «боевая изготоек присутствует в сознании», нельзя допустить, чтобы мы были захвачены этой идеей «боевой изготоек в сознании», ибо фиксация на ней также является основой ошибки. Как гласит древнее стихотворение,

Именно сознание — это то сознание, что порождает заблуждения в сознании,

А потому в сознании не отпускай сознания на волю.

Придавая боевой изготоек в сознании большую важность, стремясь к тому, чтобы

можно было сказать, что у него боевая изготоек в сознании, каратист может быть введен в заблуждение словами «боевая изготоек в сознании» и начать считать, что форма может быть совершенно любой и, не будучи столь уж продвинувшимся в овладении мастерством, проявлять небрежность в отношении физической формы боевой изготоек, и это станет причиной получения травмы. Именно поэтому и говорят: «В сознании не отпускай сознания на волю». Иными словами, необходимо неизменно сохранять состояние «непоколебимой мудрости» (*фудоти*), являющейся сокровенным господином сознания, способным умирять заблуждающееся сознание.

По этой причине выражение «В каратэ не существует боевых изготоек, но боевая изготоек присутствует в сознании» в действительности не выражает истину в последней инстанции, истинная сущность раскрывается только тогда, когда, углубившись в постижении каратэ, каратист достигает состояния, которое выражается словами «В каратэ не существует боевых изготоек, в сознании нет боевой изготоек». Достигнув в процессе своего совершенствования этого состояния, каратист освобождается от такого психического настроя, когда он думает, что, если противник сделает такое-то движение, он применит такое-то действие, а если противник использует такой-то прием, то он ответит таким-то приемом, он не хвастается своей силой, угрожая противнику, не воеет, словно «налетевший ветер», но пребывая в состоянии «пустого сознания» (*кёсин*), не испытывая ни малейшего волнения и сохраняя абсолютное спокойствие, видит движения сознания противника и реагирует на них своим сознанием, подмечает движения рук и ног противника и отвечает на них движениями своих рук и ног. Иными словами, он пребывает в состоянии мгновенного реагирования, подобного тому, как искра высекается одновременно с ударом кресала по кремню. Это чудесное состояние мгновенного реагирования, когда между действием и контрдействием «нет даже крошечного промежутка, в который можно было бы просунуть волосок». Это чудесное реагирование, т.е. загадочно-непостижимое действие. Стоит взглянуть на чудесную технику, когда при ударе мастера каратэ мы

слышим гудение, а не прелестную музыку, и мы почувствуем, как замирает наше дыхание. Вот что означает выражение «в каратэ не существует боевых изготоек», это просто естественное проявление чудесной техники. Это вполне резонно. Как говорится, «стоит луне показаться меж туч, и ее сияющие лучи одновременно оказываются в воде».

Луна не помышляет о том, чтоб отразиться [в воде пруда],

Вода не помышляет о том, чтоб отразить [луну],

Пруд Хиросава...»⁵.

Таким образом, выражение «В каратэ не существует боевых изготоек» означает именно это состояние.

Вы спросите: «А как можно достичь этого состояния?» Для этого необходимо культивировать сознание, которое не будет подвижно вещами. Древний окинавский мудрец Наго-узката дает такой добрый совет: «Сидзука нари су мири цунэ—ни ми—га кокоро, нами татан мидзу до кагэ—я уцуру». Смысл его слов таков: «Пусть будет мое сознание в состоянии вечного покоя, ибо только вода, на которой не поднимаются волны, может отразить лунный серп». Если на водной поверхности пруда Хиросава поднимаются волны, то на воде появится несколько отражений луны. Запутавшись в этих отражениях, боец не сможет пошевелить ни рукой, ни ногой. Мечущееся сознание — это основа ранения, основа ошибки. Именно посредством возвращения непоколебимого сознания, постоянно пребывающего в состоянии покоя, можно научиться безошибочно оценивать ситуацию, подобно тому, как зеркало впускает в себя отражение луны, как только она выйдет, как оно отражает птицу, стоит ей только вылететь.

Чем глубже мы прочувствуем сокровенный секрет каратэ, выраженный в этой фразе — «В каратэ не существует боевых изготоек», тем лучше понимаем, сколь глубока суть этой заповеди. Эта заповедь, которая, при наличии самых различных боевых изготоек, провозглашает отсутствие боевых изготоек, опирается на философскую концепцию «сикки соку дзэ ку» — «цвет⁶ — суть пустота»⁷. Соответственно, идея пребывания в состоянии отсутствия боевой изготойки, в котором при этом рождается «тысяча изменений и десять тысяч превращений» технических приемов, есть не что иное, как воплощение принципа «ку соку дзэ сикки» — «пустота — суть цвет».

Повседневное состояние сознания, выраженное формулой «В каратэ не нападают первым», состояние сознания во время занятий, выраженное формулой «В каратэ не существует «сокровенных секретов»» и состояние сознания в экстремальной ситуации, выраженное формулой «В каратэ не существует боевых изготоек», в конечном счете сводятся к одному—единственному иероглифу «му» — «отсутствие»⁸. Именно постижение смысла иероглифа «му» и есть овладение «сокровенным секретом» Пути каратэ.

Сказано: «Когда [в сознании] нет ни единой вещи, в нем [распускается] цветок неиссякаемой сокровищницы, и [возвышается] величественная башня». Сказано: «Цвет — суть пустота, пустота — суть цвет». Безоружное боевое искусство каратэ, поднимаясь до уровня Пути — каратэдо, сливается с принципами Дзэн. И первый шаг на Пути каратэ, ведущем к достижению чудесного состояния кэндзэн итти — «единства кулачного искусства и Дзэн», — установление цели, к достижению которой будет стремиться каратист.

⁵ Стихотворение императора Сутоку (1119–1164, правил 1123–1141).

⁶ «Цвет» — яп. сикки — в метафизике дальневосточных буддийских школ обозначает «плоть», являющуюся вторым компонентом всего сущего, наряду с «сознанием» (син). При безусловном примате «сознания», считается, что оно не может проявляться без «плоти», само по себе, и всегда имеет какой-либо вид проявления — «цвет». Эта идея выражается специальным термином сикисин—фуни — «плоть и сознание не два».

⁷ «Пустота» — яп. ку — в философии Дзэн—буддизма рассматривается как первооснова мира, идентичная «отсутствию» (му) и «природе будды» (буссин). В данном контексте «пустота» противопоставлена «цвету» как изначальная сущность ее проявлению в мире феноменов.

⁸ «Отсутствие» — яп. му — не имеющая конкретных вещественных форм основа мироздания. Противопоставлена у (кит. ю) — «наличию», совокупности всех имеющих в мире конкретных предметов и явлений, включая человеческие дела. У и му неразрывно связаны. Так, в «Дао дэ цзин» говорится: «Десять тысяч вещей рождаются в у, у рождается в му».

Приложение 4

Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва

Значение и комплексное исследование ката

Перевод выполнен по изданию: Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва. Кобо кэмпо каратэдо нюмон. Гиован (Окинава), 1996 (репринт издания 1938 г.), с. 73–78.

Нам хотелось бы рассмотреть значение ката с разных сторон.

1. Рассматривая ката с точки зрения их значения для овладения боевым искусством, мы видим, что они содержат три важных элемента: 1) вариации технических приемов; 2) постановку дыхания; 3) перемещения центра тяжести. Рассмотрим их подробнее.

1) Вариации технических приемов

В каждом ката представлено несколько технических приемов. Овладеть ими — самая главная задача при отработке ката.

2) Постановка дыхания

В боевом искусстве очень большое значение имеют так называемые «пустота» и «полнота» (*кё-дзицу*). Чрезвычайно важно своей «полнотой» наносить удар по «пустоте» противника, т.е. бить изо всех сил в его незащищенное место.

В каратэ существует 5 способов дыхания, а именно:

1) долгий вдох, долгий выдох — долго вдыхаем со звуком всасывания воздуха «су-у-у», а потом долго выдыхаем со звуком «ха-а-а»;

2) долгий вдох, короткий выдох — долго вдыхаем со звуком всасывания воздуха «су-у-у», а потом коротко выдыхаем: «ха!»;

3) короткий вдох, длинный выдох — коротко вдыхаем: «су!», а потом долго выдыхаем;

4) короткий вдох, короткий выдох — коротко вдыхаем: «су!», коротко выдыхаем: «ха!»;

5) волновое дыхание — это способ дыхания, объединяющий первые четыре способа по схемам: первый и второй, первый и третий, первый и четвертый, второй и третий, второй и четвертый, третий и четвертый.

Таким образом, техника дыхания включает в себя 5 способов или 10 форм (пятый способ, как показано, включает в себя 6 разновидностей; следовательно, если считать их, можно

говорить о 10 формах). Следовательно, при тренировке ката каратэ в согласии с их действиями должны применяться соответствующие способы дыхания из перечисленных выше 5 способов и 10 форм. Практически осваивая в повседневных тренировках ката формы дыхания, соответствующие тем или иным действиям, каратист добивается того, что в чрезвычайной ситуации его дыхание работает в согласии с используемыми действиями и не нарушается, а «полнота» и «пустота», о которых сказано выше, непосредственно связаны с фазами дыхательного цикла. Поэтому при тренировке ката необходимо уделить самое пристальное внимание изучению взаимосвязи приемов и дыхания.

3) Перемещения центра тяжести

Потеря равновесия влечет за собой мгновенный крах. Какие бы хитроумные приемы, легкие маневры ты не применял, если при этом ты не сохраняешь равновесия, они не сослужат тебе никакой пользы.

Таким образом, в ката сплавлены воедино эти три важнейших элемента: вариации технических приемов, постановка дыхания и перемещения центра тяжести. Поэтому их нужно отрабатывать, уделяя самое пристальное внимание этим моментам.

2. Оценивая ката с точки зрения физического воспитания, говоря метафорически, их можно назвать бесписьменным каноном. Чем выше ты их ценишь, тем глубже понимаешь истинную ценность ката в физическом воспитании.

Канон, в котором все выражено посредством письменных знаков, сколько ни читаешь, если ты проникаешь в него сознанием, то каждый раз, в зависимости от возраста и состояния души, прочитываешь по-иному, с новыми ощущениями, и каждый раз, сколь-

ко бы ни читал канон, его чтение вызывает у тебя чувство благодарности. Поскольку ката каратэ являются бесписьменным каноном, то одного только прочтения их глазами и запоминания совершенно недостаточно, чтобы они принесли какую-то пользу. Ката нужно читать телом. Иными словами, движения тела в соответствии с программой ката — это прочтение ката, а исполнение ката с душой — это его серьезное прочтение. Вы спросите: «Но что же все-таки означает «читать ката телом»?» Чтение канона, в котором все выражено в письменных знаках, — это питание силы сознания, ее тренировка. Точно так же прочтение телом ката, которые являются бесписьменным каноном каратэ, — это питание и тренировка силы тела.

Есть, конечно, люди, которые считают, что ката достаточно помнить и не забывать, но это предельное недомыслие. Питание силы тела и ее совершенствование не достигаются простым запоминанием. Питание силы тела и ее совершенствование достигаются только посредством практического исполнения ката. Допустим, какой-то человек знает десять ката и повторяет их ежедневно с детства до преклонного возраста. Эти десять ката, в зависимости от его возраста, от его самочувствия в данный конкретный день, вызывают у него разные ощущения, оказывают на него разное воздействие. Независимо от того, сознает ли это исполнитель ката или нет, влияние, которое они оказывают на его тело, безгранично велико. Ката каратэ при постоянном регулярном их повторении незаметно для самого исполнителя оказывают оживляющее воздействие на его тело: в какой-то части тела исполнителя они повышают жизненную силу, а где-то препятствуют дряхлению. Благодаря этому, параллельно сохраняя здоровье и приобретая долголетие, в экстремальной критической ситуации каратист может действовать, имея достаточный запас физических сил.

3. Ката каратэ — это живые существа. Хотя ката не произносит ни слова, ни единой фразы, оно ясно показывает стороннему наблюдателю уровень понимания ката и тренированности его исполнителя. Если ката исполняет человек, который ничего в нем не понимает, зритель скорчит после его выступления гримасу неодобрения. Если ката ис-

полняет человек, не прошедший достаточной тренировки, у зрителя после демонстрации будет кислый вид. Но когда ката исполняет человек, обладающий его полным пониманием, достаточно натренированный, душа ката вселяется в него, оживает в нем и направляет его движения. Тогда мы ясно видим, как ката радуется и светится энергией, бодростью. Так что ката каратэ — живые существа. Они наделены живой душой. В соответствии с уровнем тренированности, понимания и прилежания исполнителя они воздействуют на его дух и тело и наделяют его благостью (*кудоку*).

По этой причине одно только заучивание ката не приносит никакой пользы, только беспрестанное повторение позволяет исполнителю овладеть благостью ката. И, конечно же, если на протяжении пяти, десяти, двадцати, тридцати лет подряд утром и вечером прочитывать телом этот телесный канон, то проявится такой чудотворный эффект практики ката, как отсутствие болезней, крепкое здоровье и долголетие.

4. Наконец, если рассматривать ката с точки зрения технической, то можно сказать, что они являются сокровищницей оружия.

Хотя каратэ — это боевое искусство, в котором не применяется оружие, каратист, овладевая различными способами использования рук и ног, превращает их в свое оружие. А способы использования рук и ног, то есть техника, сокрыты в хранилище под названием «ката» в несметном количестве. Причем каратэ располагает множеством таких хранилищ, и в каждом из них сокрыт свой особый вид оружия. Благодаря этому каратист может свободно извлекать из ката любые виды оружия, разрабатывать способы его применения, исходя при этом не только из его внешней формы (*омотэ*), но и из ее изнанки (*ура*) и даже из изнанки самой изнанки (*ура-но ура*), и овладевая различными способами его применения, освоить секретное искусство «бесчисленных перемен и превращений».

Что же касается тех, кто не ценит ката и утверждает, что главное всего — кумитэ, то они нередко ведут себя торжествующе, словно открыли чудесные приемы небесного происхождения, и выпячивают некоторые из таких приемов. Однако есть множество примеров, свидетельствующих, что эти их приемы — вовсе не небесные чудесные приемы,

что они даже и не изобретены этими людьми, что это всего лишь некоторые из тех приемов, которые древние аккуратно уложили в какое-то из многочисленных хранилищ под названием «ката». Если мы будем уделять ката достаточно внимания, выучим много ката, исследуем содержащиеся в них приемы, как с наружности, так и с изнанки (*хёри*), а также осмыслим все их вариации, то, вероятно, поймем, что никаких изобретений в технике попросту быть не может. Мы полагаем, что те, кто не ценят ката и утверждают, что главное всего — кумитэ, должны быть подвергнуты основательной критике.

По этим причинам человек, изучающий и исследующий каратэ, ни в коем случае не должен ограничиваться только одной школой, игнорируя другие школы, он должен, по возможности, познакомиться с большим числом ката и знать, что существуют самые различные приемы. Очень часто бывает так, что человек, знакомый с ката только одной группы, наблюдая за демонстрацией тех-

ники, содержащейся в ката другой группы, удивляется: «Вот, оказывается, какие замечательные приемы содержатся в ката каратэ...» Поэтому мы считаем, что без комплексного изучения ката различных школ каратэ, из различных групп, каратист не может приобрести правильного представления о каратэ. А не обладая правильным представлением о каратэ, он не сможет его правильно оценить. Следовательно, тот, кто стремится изучить каратэ, не должен быть привержен узкому, одностороннему подходу. Он должен выявить особенности своей школы, изучая при этом каратэ комплексно и во всей его полноте. Не зная других школ, каратист не может даже узнать, каковы сильные и слабые стороны его собственной школы. Он даже не может в достаточной степени, по-настоящему, понять собственную школу и при этом опускается до ограниченного, одностороннего самодовольства. При таком подходе нельзя и желать достичь успеха в овладении каратэдо. Просим вас обратить на это внимание.

Приложение 5

Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва
Техника дыхания в каратэ

Перевод выполнен по изданию: Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва. Кобо кэмпо. Каратэдо нюмон. Гинован, 1996 (репринт издания 1938 г.), с. 155–159.

Вопрос о взаимосвязи между постановкой дыхания (кисоку) и тренировками с макиварой

Вопрос: Вы говорили, что в ката есть три важных элемента: постановка дыхания, вариации техники и перемещения центра тяжести. В разделах, посвященных анализу приемов ката и их изучению, Вы подробно объяснили, что имеется в виду под вариациями техники. А какая существует взаимосвязь между постановкой дыхания и тренировками с макиварой и практикой ката?

Ответ: Подойдите, пожалуйста, к макиваре и попробуйте нанести несколько ударов кулаком по ней. Ну, как? Сильно сожмите кулак, отведите его к боку туловища и сильно ударьте макивару... При возврате кулака к боку нужно рвать руку назад еще сильнее, чем выбрасывать ее вперед при ударе. Да, да! Вот так!

Ну, и как Вы дышали при ударах в макивару? Как чередовались у вас вдохи (*дон*) и выдохи (*мо*)?

Вопрос: Кажется, когда я держал кулак у бока в положении готовности, я вдыхал, а когда наносил удар — выдыхал. Правильно ли это?

Ответ: Это правильно. Когда мы находимся в боевой изготовке, мы набираем внутрь воздух (*ики* — букв. дыхание), а потом с помощью этой собранной силы (*тикара*) наносим удар или выполняем защиту. Таков основополагающий принцип чередования вдохов и выдохов при дыхании. Когда после удара мы возвращаем кулак к боку, если мы били с силой в 10 единиц, то назад должны рвать руку с силой в 12 единиц. Если мы рассмотрим эти действия с точки зрения их связи с дыханием, то увидим, что если мы будем отдергивать руку назад медленно, то не сможем набрать достаточно воздуха и не будем иметь до-

статочной силы для нанесения второго удара. Поэтому—то мы и должны отдергивать кулак назад с силой в 12 единиц.

Между прочим, что касается отдергивания руки после удара, то различают медленное и быстрое отдергивание. При быстром отдергивании мы резко отдергиваем локоть бьющей руки назад, словно хотим нанести назад удар локтем с силой в 12 единиц. И в этом случае, так же как и при ударе кулаком, мы должны выдыхать. При этом быстром отдергивании руки в следующее мгновение после удара мы делаем вдох и, используя набранный воздух как силу для рывка рукой назад, выдыхаем в момент рывка, а через мгновение после отдергивания руки мы точно так же делаем вдох и с помощью этого набранного воздуха можем нанести повторный удар кулаком.

Медленное отдергивание руки производится медленно и плавно, словно мы натягиваем лук, прикладывая 12 единиц силы. При этом при отдергивании руки назад мы набираем воздух, и вдох завершается, когда отдергиваемая рука доходит до своего конечного положения. Накопленную при этом силу мы передаем удару, в момент соприкосновения с мишенью следует выдох.

Если говорить о стандартных видах дыхания, то при быстром отдергивании руки используется вид «короткий вдох, короткий выдох», а при медленном отдергивании руки — «длинный вдох, короткий выдох». Если обстоятельства позволяют, и после удара и отдергивания руки есть время для небольшой паузы, то и при быстром отдергивании руки используется схема «длинный вдох, короткий выдох».

Правильная постановка дыхания при работе с макиварой является основой правильной постановки дыхания при выполнении ката, поэтому во время тренировки с макиварой нужно постоянно ясно осознавать эти

вещи, благодаря этому тренировка станет более эффективной. Следите также, чтобы ваше дыхание было правильным и при выполнении других дополнительных тренировочных упражнений.

Задержки дыхания после вдоха (дон—но тай) и выдоха (то—но тай)

Вопрос: Теперь я ясно понял, каким должно быть дыхание при тренировке с макиварой, но как ставится дыхание в ката, где имеются не только удары и отдергивания рук после них, но и блоки?

Ответ: Потерпите еще немного. Дело в том, что в дыхательном цикле, помимо вдоха (дон) и выдоха (то), имеются еще и такие элементы, как задержки дыхания (тай). А если говорить еще более подробно, то бывает задержка после вдоха и задержка после выдоха. Когда я говорю о задержке, то имею в виду буквальное значение иероглифа «тай» — «выдерживать», «выносить». Задержкой после вдоха называют задержку дыхания после того, как вы вдохнули воздух, а задержкой после выдоха — задержку дыхания после того, как сделали выдох. Таким образом, существует два вида задержки.

Возможно, это звучит довольно сложно, но, по крайней мере, теми способами дыхания, о которых шла речь выше, обязательно необходимо овладеть. Задержки дыхания могут быть разными по времени — короткими и длинными. Самая долгая задержка дыхания, вероятно, бывает при нырянии, но в каратэ практикуют короткие, моментальные задержки. Иными словами, речь идет о гибкости дыхания. Например, когда вы наносите удары по макиваре, когда ваш кулак находится у бока в положении готовности к удару, и Вы уже вот-вот должны нанести удар, Ваше дыхание на мгновение замирает, а в момент попадания кулака в мишень Вы делаете выдох. Вот этот момент от посылы кулака от бедра до его попадания в мишень, строго говоря, и есть момент задержки после вдоха. Если Вы выдохнете весь воздух до момента попадания кулака в мишень, Ваш удар будет совершенно неэффективным, словно удар воздушным шариком со спущенным воздухом.

Длящаяся мгновение задержка после выдоха до вдоха, строго говоря, является задержкой после выдоха. Если в это мгновение перехода от выдоха ко вдоху Вас атакует про-

тивник, Вы должны защищаться на задержке дыхания после выдоха. Сегодня даже дети знают, что в мире спорта исход поединка решается долями секунды, а поскольку сущностью боевого искусства является достижение победы в смертельной схватке, то здесь приходится строжайше учитывать еще меньшие отрезочки времени, чем в спорте. Поэтому Вы должны знать, что в краткий миг между выдохом и вдохом следует защищаться, используя задержку дыхания после выдоха.

Задержки дыхания после вдоха и после выдоха естественны для дыхательного цикла. Попробуйте понаблюдать за дыханием человека во сне. Чем здоровее человек, тем явственнее у него видны эти задержки дыхания. Это значит, что чем лучше здоровье человека, тем большей гибкостью обладает его дыхание. У больного человека, напротив, гибкость дыхания утрачивается, и задержки дыхания после вдоха и выдоха становятся едва заметны, и это — общеизвестный факт.

Вопрос: А как нужно дышать при выполнении ката?

Ответ: В основе постановки дыхания при выполнении ката лежит принцип чередования вдохов и выдохов, который реализуется при тренировке с макиварой. А именно: все действия, которые требуют полного включения силы и максимальной скорости — удары руками и блоки, должны выполняться на задержке дыхания после вдоха, а в момент завершения действия должен совершаться выдох. Вдох производится после завершения действия, в мгновенный промежуток перед переходом к следующему действию. В ката линии Годзю-ха дыхание осуществляется явным образом и формализованно. Существуют ката, при выполнении которых сторонний наблюдатель может явственно слышать вдохи и выдохи, но в других школах по большей части дыхание осуществляется так, как описано выше, в них дыхание не особенно формализованно, производится беззвучно, поэтому сторонний наблюдатель не может

на слух уловить дыхания каратиста. Наконец, что касается деталей, то читателям следует осваивать их самостоятельно, внимательно изучая систему вдохов и выдохов в процессе исполнения движений ката.

Если Вы будете внимательно следить за соблюдением задержек дыхания после вдохов и выдохов при выполнении ката, то сможете овладеть техникой дыхания самостоятельно.

Вопрос: Вот как! Я думал, что техника дыхания состоит только из вдоха и выдоха, а оказывается, бывают еще и задержки дыхания... Но вот что касается этих задержек дыхания, то ведь есть такое выражение — «убивать дыхание». Не вредят ли эти задержки дыхания здоровью?

Ответ: Если Вы будете практиковать задержки дыхания на длительное время и притом повторять их многократно, то Вы будете затруднять себе дыхание, что в итоге явится причиной гипертрофии сердца. Так Вы, разумеется, причините большой вред своему здоровью. Однако при выполнении ката каратэ не используются такие задержки дыхания, которые могли бы причинить вред здоровью каратиста. Очень часто люди, наблюдающие исполнение ката Сантин, критикуют его за задержки дыхания, но если каратист слабо владеет техникой дыхания, то он будет без толку задерживать дыхание не только при выполнении ката Сантин, но и при выполнении других ката, будь то Сэйсан, Тинто или Дзиттэ или еще какое-то ката. Просто, задержки дыхания в ката, в котором движения выполняются быстро, незаметны для стороннего наблюдателя, их может не осознавать даже сам исполнитель ката. Если человек тяжело дышит после исполнения всего лишь одного Пинъана или Найфанги, то это явное доказательство того, что он без толку задерживал дыхание во время упражнения. Такое случается часто, иногда по причине недостаточного владения техникой дыхания, а иногда — в результате ошибки в исполнении ката. Подобные вещи можно очень часто наблюдать у людей, которые делают только первые шаги в каком-нибудь виде спорта или виде будо. На это в процессе изучения каратэ нужно обращать внимание самому и одновременно учиться у старших товарищей и руководителя занятий.

Если демонстратор ката владеет техникой дыхания, то он не будет делать чрезмерных задержек дыхания, которые могли бы оказать

хоть какое-то вредное воздействие на его здоровье, даже при выполнении ката Сантин. И эта раздутая критика задержек дыхания либо проистекает от непонимания подлинной сути задержек дыхания, либо ведется сознательно, с потаенной мыслью принизить другую школу.

Задержки дыхания присутствуют во всех боевых искусствах и во всех видах спорта. Определенная, соответствующая целям и характеру движений задержка дыхания совершенно необходима. В тот момент, когда вы закончили выдох, а противник дергает вас к себе или, наоборот, отталкивает, у вас не будет возможности сделать вдох, и поэтому вам придется защищаться на задержке дыхания, а задержка дыхания после вдоха, вообще, вещь естественная. На жарких упорных тренировках мы часто видим, как каратисты принимают удары партнеров на предплечья, плечи. Если рассматривать это с точки зрения техники дыхания, то все эти действия производятся на задержке дыхания после вдоха. Можно привести множество конкретных примеров из нашей повседневной практики, когда мы задерживаем дыхание после вдоха. Так, задержка дыхания после вдоха наблюдается при борьбе на руках. Если у нас не будет натренирована задержка дыхания после выдоха, то во время тренировки в боевом искусстве у нас сообразится дыхание, и мы неожиданно потерпим поражение.

В целом, правильная задержка дыхания придает дыханию гибкость, оказывает хорошее закаливающее воздействие на сердце и при этом не приносит никакого вреда. Неправильная, чрезмерная задержка дыхания, так же как и переедание, вредна, но она вредна именно по причине своей «чрезмерности». Сам здравый смысл нам подсказывает, что задержка дыхания, как таковая, так же как и еда, не приносит никакого вреда.

Благодаря правильной тренировке тело человека обретает силу и выносливость, поэтому я думаю, что просто не нужно спешить чрез меры.

Вопрос: Проблема дыхания стоит в каратэ острее, чем в других боевых искусствах. Есть ли для этого какие-то особые причины?

Ответ: Проблема техники дыхания стоит в каратэ острее, чем в других искусствах, а точнее сказать, является предметом открытых споров по трем причинам.

Во-первых, отрегулировать дыхание очень важно в любом боевом искусстве.

Во-вторых, гораздо полезнее открыто обсудить имеющуюся проблему и вывести ее в план осознания.

В-третьих, каратэ, являясь боевым искусством, одновременно является и способом достижения долголетия. И вот в контексте каратэ как способа достижения долголетия вопрос постановки дыхания, вдохов и выдохов является особенно важным.

Среди этих трех причин первая, как я думаю, понятна и без дополнительных объяснений, а о второй и третьей я хотел бы дать краткие пояснения. Проблема дыхания — общая для всех боевых искусств, и она стоит не только в каратэ, но особенность каратэ заключается в том, что в этом боевом искусстве дыхание тренируют сознательно.

В одной школе каратэ дыханию придают столь большое значение, что оно даже формализованно, но, разумеется, и в других школах, где дыхание столь четко не формализованно, технике дыхания уделяют очень большое внимание. И связано это со второй причиной из тех, которые я перечислил выше. Дело в том,

что если во время тренировки ката мы будем сознательно управлять вдохами и выдохами в дыхательном цикле, то сможем понять истинную сущность техники дыхания, а если не будем обращать внимания на дыхание, то потратим много сил впустую и рискуем повредить себе. Лучшие преподаватели каратэ в силу тех трех причин, которые я назвал, во время выполнения учениками ката особенное внимание обращают на их дыхание.

Что касается третьей причины, то в рамках систем достижения долголетия, то есть оздоровительных систем, широко практикуются различные способы дыхания. Эти способы прошли соответствующие исследования, в результате которых было высказано предположение о вредности задержек дыхания. Однако те способы дыхания, которые используются в каратэ, не приносят никакого вреда, а наоборот, делают сердце здоровее, придают дыханию гибкость. Благодаря этому люди, длительное время занимающиеся каратэ, даже в возрасте 70–80 лет обладают таким же здоровым сердцем, как у человека в самом расцвете сил, и не знают, что такое одышка.

Основополагающие принципы защиты в каратэ

Перевод выполнен по изданию: Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва. Кобо кэмпо. Каратэдо нюмон. Гинован, 1996 (репринт издания 1938 г.), с. 159–161.

Вопрос: Вы говорили о том, что техника каратэ безгранична, но если мы, начинающие, будем осваивать эту безграничную технику прием за приемом, то сколько же времени потребуется на то, чтобы всем овладеть? Честно говоря, это вселяет уныние...

Ответ: Не надо унывать, не надо падать духом. Вы что, забыли о том, что результаты занятий каратэ проявляются быстрее, чем в других боевых искусствах?

Вопрос: Нет, нет. Я, конечно, этого не забыл. Ведь действительно, поскольку в каратэ имеется мощная техника атэми — ударов в уязвимые точки, вероятно, в этом боевом искусстве можно получить практические результаты быстрее, чем в других будзюцу, но не могли бы Вы побыстрее рассказать нам не об активной, наступательной форме каратэ, воплощенной в ударах кулаками, а о его пассивном значении как формы самозащиты, о его принципах защиты?

Ответ: А, вот оно что... Вероятно, в Вашем возрасте Вас, действительно, должны интересовать такие вещи. Ну, что же, я расскажу Вам об основополагающих принципах защиты, раз Вы этого хотите.

Я сразу же хочу предупредить Вас, что те пять принципов защиты, которые я перечислю далее, я вывел сам путем самостоятельно-го анализа ката каратэ и кумитэ.

Итак, пять принципов защиты суть следующие: *ракка* — «падение цветка», *рюсуй* — «стекающая вода», *куссин* — «сжатие и разжатие», *тэнги* — «изменение позиции», *хангэки* — «встречный удар». Я объясню их по порядку.

Ракка — «падение цветка»

Это такой способ защиты, когда я жестко блокирую атаку противника, оставаясь на месте. Что касается его названия — «падение цветка», то этот способ защиты назван по

аналогии с тем, как земля, на которую падает цветок, не уклоняется от него и не убегает, а просто встречает его, оставаясь на месте. Так и здесь, блокирование атаки противника в точности соответствует образу земли в этом примере.

Например, когда противник наносит мне удар, метя в солнечное сплетение, я, не сближаясь с ним и не отступая, на месте отбиваю его удар блоком *ёко-укэ* или ударом *ёко-ути*. Вот такое по характеру блокирование и является «падением цветка».

Рюсуй — «стекающая вода»

Это такой способ защиты, когда вы не оказываете сопротивления атаке противника, а даете его силе идти в том направлении, в каком она хочет.

Например, когда противник наносит мне удар, метя в солнечное сплетение, я разворачиваюсь к нему правым или левым боком таким образом, чтобы мы как бы разминулись при движении навстречу друг другу, и одновременно с помощью блока *ёко-укэ* или удара *ёко-ути* провожу удар противника мимо себя. Такой способ блокирования и называется «стекающая вода». К категории *рюсуй-укэ* относится, в частности, «зачерпывающий блок» *сукуи-укэ*.

Куссин — «сжатие и разжатие»

Это способ защиты от атаки противника, использующий сжатие (укорачивание) или разжатие (удлинение) позиции.

Например, когда противник наносит мне удар, метя в солнечное сплетение, я отступаю на шаг в низкую стойку *нэко-аси*, отводя бьющую руку противника вниз с помощью блока *ура-укэ* или блока *кагитэ-укэ*. В этом случае я использую для блока силу сжатия удлиненной позиции.

А вот другой пример. Задумайтесь над значением блока *дзёдан агэ-укэ*, который

представлен в ката Пинъан нидан. Когда противник наносит удар мне в лицо, я использую этот блок, чтобы сильно отбросить руку противника, подбивая ее снизу вверх как можно ближе к телу противника, выводя тем самым его из равновесия. Такой блок осуществляется не столько за счет движения руки, сколько за счет удлинения позиции [при движении навстречу противнику]. В этом случае используется сила перехода из короткой позиции в длинную.

Поэтому в принципе «куссин» имеются «сжатие» и «разжатие».

Тэнъи — «изменение позиции»

Этот способ защиты от атаки противника заключается в достижении цели обороны путем такого изменения положения, чтобы удар противника пришелся мимо выбранной им цели.

Например, когда противник наносит удар мне в лицо, я могу отклонить голову влево или вправо или чуть подсесть, благодаря чему удар пройдет мимо.

Или такой пример. Когда противник наносит удар, метя мне в солнечное сплетение, я могу просто отшагнуть в сторону правой или левой ногой и так уйти от удара. Таким образом, способ защиты, когда мы достигаем цели обороны, уходя из позиции, на которую направлена атака противника, называется «изменением позиции» — «ТЭНЪИ».

Хангэки — «встречный удар»

Это такой способ защиты, когда мы не отступаем в крепость и не пытаемся в ней отсидеться, а одновременно с выдвижением войск противника выступаем ему навстречу, чтобы внезапно атаковать, словно молния, рассекающая весенний ветерок.

Так, отличными примерами встречных ударов являются блок *дзёдан-цуки-укэ* в ката Бассай дай и блок *тюдан ва-укэ* в ката Сантин. Блок *дзёдан цуки-укэ* представляет собой встречный удар (*ай-дзуки*) в лицо противнику, который применяется в ответ на

удар в лицо, и в итоге приносит победу. Таким образом, «встречный удар» — это такой способ защиты, при котором удар и блок кулаком сплавлены воедино.

Блок *тюдан ва-укэ* — это еще один способ защиты, при котором удар и блок сплавлены воедино. Когда противник наносит удар, метя мне в солнечное сплетение, я одновременно наношу ему встречный удар кончиками пальцев, т.е. использую удар *хира нукитэ*, и получаю преимущество.

Таковы пять основных принципов защиты, которые я постарался объяснить вкратце на конкретных примерах, но на практике эти принципы чаще реализуются в виде не отдельных, а сложных действий, в которых несколько принципов реализуются одновременно. Но, как я уже сказал, если мы проанализируем различные приемы защиты, представленные в ката и в кумитэ, попытаемся на теоретическом уровне вывести основные принципы, то получим описанные пять принципов. Если вы хорошо их осмыслите, то будете ясно понимать принципы, лежащие в основе всех многообразных приемов, существующих в огромном количестве вариаций.

Но при этом необходимо обратить внимание на то, что техника защиты стоит в теснейшей, неразрывной связи с приемами маневрирования. И об этом забывать нельзя. Чтобы избежать затягивания нашего разговора, о приемах маневрирования я расскажу как-нибудь в другой раз. Если вы осмыслите перечисленные выше пять принципов защиты в их связи с приемами маневрирования, вы сможете лучше понять законы защиты, и на этой ступени этого будет достаточно.

В нашем сегодняшнем разговоре упоминались названия различных блоков, я думаю, что они сами собой станут понятны для вас, когда мы перейдем к лекции о ката, но здесь хочу сказать, что если вы не будете торопиться и продолжите изучение корней искусства каратэ, то незаметно достигнете такого уровня, когда бесконечные варианты приемов как бы сами собой начнут изливаться из вашего тела.

Приложение 7

Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва

Техника маневрирования в восьми направлениях

Перевод выполнен по изданию: Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва. Кобо кэмпо. Каратэдо нюмон. Гинован, 1996 (репринт издания 1938 г.), с. 188–192.

Восемь направлений выполнения действий ката (эмбу хаппо) и восемь направлений разворотов (тэнсин хаппо)

Вопрос: Вы рассказали нам о пяти основных принципах защиты, и у меня было ощущение, словно мы вышли из полутьмы на свет. А что касается способов маневрирования, то нет ли и здесь подобных основополагающих принципов?

Ответ: Конечно, есть. В основе всего маневрирования лежит принцип, который называется «хаппо тэнсин—но хо» — «способ разворотов в восьми направлениях». Я вкратце расскажу о нем Вам.

Прежде всего, давайте вернемся к тому, что я говорил в 4-й лекции о схеме перемещений при выполнении ката (*эмбусэн*). Припомните это, пожалуйста. Помните, что я тогда говорил?

Вопрос: Линия, проведенная с востока на запад, и линия, проведенная с юга на север, перекрещиваются под прямым углом. Эти две линии называются «основными линиями выполнения ката» (*кихон эмбусэн*). Линии, которые делят пополам четыре образовавшихся сектора, называются «дополнительными основными линиями выполнения ката» (*дзюн кихон эмбусэн*)...

Ответ: Вот—вот, именно так. Иными словами, эти линии подобны лучам, которые расходятся в 8 направлениях от точки начала исполнения ката, в которой вы стоите. Эти 8 направлений, на которые указывают эти основные и дополнительные линии, мы называем не по сторонам света, а особыми терминами, которые указаны на рис. 1. Таким образом, если вы встанете в начальную точку исполнения ката (китэн) лицом на восток, то:

восточное направление будет называться «прямо вперед» (*маммаэ*);
западное — «прямо назад» (*маусиро*);

южное — «правая сторона» (*миги ёко*);
северное — «левая сторона» (*хидари ёко*);
юго—восточное — «диагональ вправо — вперед» (*миги нанамэ маэ*);
юго—западное — «диагональ вправо — назад» (*миги нанамэ усиро*);
северо—восточное — «диагональ влево — вперед» (*хидари нанамэ маэ*);
северо—западное — «диагональ влево — назад» (*хидари нанамэ усиро*).

Мне хочется отметить, что если при исполнении ката не зафиксировать точку начала выполнения ката, то в определении направлений выполнения действий возникнут трудности, поэтому при описании ката удобнее называть стороны света — восток, запад, юг, север. А при отработке кумитэ, когда Вы всегда берете за начальную ту точку, где находитесь, удобнее пользоваться названными терминами. Иными словами, поскольку при выполнении ката начальная точка неподвижна, то требуется указание направлений по сторонам света. Иная ситуация в кумитэ, где точка начала выполнения действий перемещается; здесь удобнее указывать направление движения относительно самого себя. Чтобы ученики не путались в этих двух системах указания направлений, я решил их назвать, соответственно, «восемью направлениями выполнения действий ката» (*эмбу хаппо*) и «восемью направлениями разворотов» (*тэнсин хаппо*). Соответственно, в приведенной выше табличке, где сопоставляются эти две системы указания направлений, слева указаны «направления выполнения действий ката», а справа — «направления разворотов».

А теперь о том, что такое «способ разворотов в восьми направлениях». Это не что

иное, как умение свободно маневрировать в «направлениях разворотов».

Вопрос: Значит ли это, что разворачиваться в иных направлениях, помимо 8 названных, нельзя?

Ответ: Каратэ — это боевое искусство, стремящееся к максимально полному использованию возможностей всего нашего тела, следовательно, и перемещаться каратист может в любом направлении.

Вопрос: Но когда Вы говорите о «восьми направлениях разворотов», не значит ли это, что перемещения каратиста ограничены этими восемью направлениями?

Ответ: Я объясню это немного подробнее. В случае с «направлениями выполнения действий ката» отправная точка исполнения ката недвижима, и, соответственно, направления четко зафиксированы. В случае же с «восемью направлениями разворотов» мы имеем дело с подвижной, перемещающейся отправной точкой, и потому направления разворотов абсолютно произвольны и ничем не ограничены.

Вопрос: А, вот как! Я понял, что Вы имеете в виду.

Ответ: «Восемь направлений выполнения ката» — это общий принцип «способа разворотов в восьми направлениях», а «способ разворотов в восьми направлениях» — это практическая реализация этого общего принципа. Поэтому эти «восемь направлений разворотов», в зависимости от отправной точки движения, превращаются в 16 направлений, в 32, 64, 128, 256, 512 направлений. Иными словами, мы можем выделять бесконечное число направлений, но я думаю, коль скоро мы с Вами не занимаемся древней нумерологией, то нам нет нужды говорить об этом. Важно лишь, чтобы Вы поняли, что на практике направление разворота определяется совершенно произвольно и применительно лишь к отправной точке движения.

Вопрос: Есть ли в ката каратэ развороты на 360°?

Ответ: Конечно, есть. Например, разворот на 360° имеется в ката Рохай, о котором я вскоре буду читать лекцию. Есть такие развороты и в других ката.

Вопрос: Многие думают, что разворот на 360°, когда вы возвращаетесь в исходное положение, не имеет смысла. К тому же действовать таким образом в бою чрезвычайно

опасно. Почему же в ката каратэ представлены эти полные развороты?

Ответ: Звучит довольно назойливо... Когда старомодные сэнсэи начетнического типа чисто умозрительно критикуют такие вещи, у меня это вызывает злобу. Помните, что в старину при обучении метода была такова, что каждый должен был сам доходить до смысла текста, без конца перечитывая его, но еще прежде шло так называемое «простое чтение», когда ученика заставляли читать текст, смысла которого он не понимал, и он читал книгу за книгой этим «простым чтением». Такая же метода использовалась и в каратэ, где ученик, не понимая смысла движений ката, повторял его по много раз. Поскольку смыслу движений ката учили только тех, кто имел достаточно высокий уровень техники и мозги, то в прошлом среди каратистов было много таких, кто знали ката, но не понимали смысла их движений.

Но для нас, которые с начальной школы получали образование, основанное на осознанном чтении текстов, когда нас на каждом уроке одновременно учили чтению и объясняли смысл прочитываемого, «простое чтение» ката каратэ было совершенно неинтересно, оно не могло взволновать нас, и естественно, что у нас пробудился исследовательский дух. И теперь и в каратэ молодые специалисты, наставники, передавая какое-то ката, тут же объясняют его значение; параллельно со шлифовкой ката, последовательно обучают вариациям техники, постепенно принимая современную педагогическую систему, основывающуюся на параллельном изучении теории и практики. Я не вижу никаких препятствий для того, чтобы обсуждать такие чисто умозрительные вопросы, вроде того, что Вы задали. Но ведь каратэ — это боевое искусство, от пустых пререканий здесь нет никакого толка, нужно параллельно изучать теорию и заниматься практикой.

Но мы сильно отклонились от темы. В ката каратэ есть случаи разворота на 360° с одной точкой опоры и случаи разворота на 360° с двумя точками опоры. Однако это вовсе не бессмысленные и опасные действия, а, напротив, как раз очень важные действия, наделенные большим смыслом. Разворот на 360° с одной точкой опоры — это полный оборот, стоя на одной ноге в одной точке, а разворот на 360° с двумя точками опоры — это пол-

ный оборот с шагом вперед. Сделать полный оборот, не пошатнувшись, и занять прочную позицию, не потеряв равновесие, невозможно без значительной тренировки. Обсуждать, имеют ли такие движения практическое значение, — пустая трата времени. Представьте себе ситуацию, что вы выполняете какую-то технику вроде блока *сюто-укэ* на нижнем уровне — варианта блока *хараи-укэ*, какой выполняется в ката Пинъан нидан, или же

прием *фури-сутэ*, имеющийся в ката Бассай дай, и вас атакует противник. Если Вы в такой ситуации не будете готовы выполнить разворот на 360° , чтобы сразу после него выйти в боевую позицию, не потеряв равновесия, вы окажетесь в опасной ситуации. Я могу привести еще множество практических примеров, но, думаю, лучше мы будем говорить о них, когда встретимся с ними в ката.

«5 способов маневрирования» (тэнсин госоку—но хо)

Вопрос: Говоря о «технике разворотов в восьми направлениях», вы только назвали «восемь направлений разворотов», а не могли бы Вы рассказать о конкретных способах перемещения.

Ответ: Существуют так называемые «пять способов маневрирования» (*тэнсин госоку—но хо*). Это следующие способы: *дэ-аси* — «шаг вперед», *хики-аси* — «шаг назад», *ёри-аси* — «шаг с подтягиванием [другой ноги]», *мавари-аси* — «разворот», *тоби-аси* — «перемещение прыжком». Объясню вкратце, что представляют собой эти 5 способов маневрирования.

Дэ-аси — «шаг вперед»

Это шаг вперед или в сторону.

Хики-аси — «шаг назад»

Это отставление ноги назад.

Ёри-аси — «шаг с подтягиванием [другой ноги]»

Это перемещение вправо, влево, вперед или назад, без изменения взаимного расположения правой и левой стоп.

Мавари-аси — «разворот»

Большое и малое изменение направления тела.

Тоби-аси — «перемещение прыжком»

Изменение положения прыжком.

Эти «5 способов маневрирования» ис-

пользуются для маневрирования не только при защите от атаки противника, но и, наоборот, при атаке. Это не особенно сложные действия. Если рассказать о них как о правилах маневрирования, то Вы сможете хорошо это запомнить и эффективно использовать в перемещениях.

Вопрос: Значит ли это, что «техника маневрирования в 8 направлениях» заключается в перемещениях с помощью этих «5 способов маневрирования» в «8 направлениях маневрирования»?

Ответ: Именно так. Соединяясь друг с другом, накладываясь друг на друга, эти перечисленные здесь «5 основных принципов защиты» — «падение цветка», «стекающая вода», «сжатие и разжатие», «изменение позиции», «встречный удар», «техника маневрирования в 8 направлениях» и «5 способов маневрирования» реализуются в ловких приемах защиты, имеющих огромное число вариаций. Если вы изучите эти основополагающие принципы и будете изучать ката и кумитэ, в своих тренировках вы не будете тратить время и силы на ерунду и будете быстро прогрессировать. Тот, кто желает постичь Путь, непременно должен, не ведая лени, параллельно овладевать теорией и техникой.

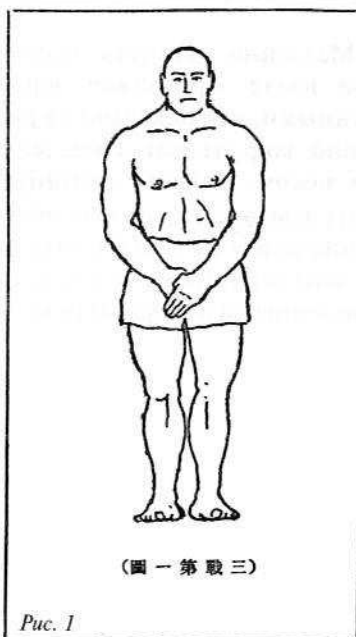
Приложение 8

Мабуни Кэнва
САНТИН—НО КАТА

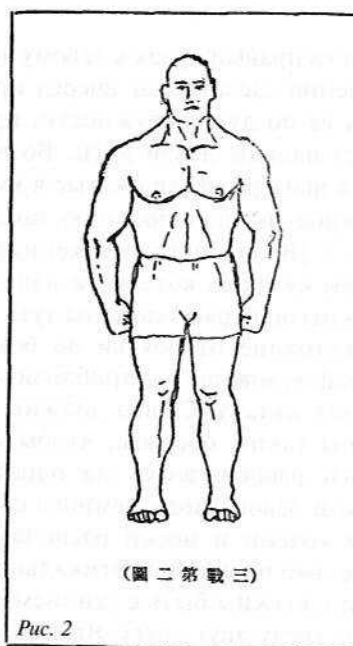
Перевод выполнен по изданию: Мабуни Кэнва. Кобо дзидзай госиндзюцу каратэ кэмпо. Токио, «Каратэ кэнкюся кобукан», 1934, с. 57–78.

В изучении каратэ чрезвычайно важны базовые действия. Они являются основой всех ката каратэ и облегчают овладение более сложными мастерскими ката «кайсю»¹. Кроме того, с точки зрения физической культуры базовые действия дают массу положительных эффектов: во-первых, закаляя мышцы, они сохраняют уровень физической силы и позволяют хорошо развить тело и взрастить боевой дух; во-вторых, они формируют гармоничное единство дыхательного процесса — вдохов и выдохов — с напряжением и расслаблением мышц; в-третьих, они позволяют развить способность выдерживать удары противника.

В психологическом отношении активная работа сознания [при выполнении базовых действий] тренирует психику: развивает наблюдательность, проницательность и умение мыслить, воспитывает личность, обладающую большим достоинством. Поэтому для изучающего каратэ самыми нужными и важными являются как раз первые тренировки. Тренироваться нужно не спеша, в спокойном, уравновешенном состоянии сознания. Дело в том, что, если начальные позиции и движения будут нехороши и войдут в привычку, исправить их будет очень сложно.



1. Базовая изготовка (камаэката). Как показано на рис. 1, руки сложить перед пахом, плечи опустить, грудь расправить, подбородок прижать, напрячь мышцы шеи. Глаза смотрят прямо вперед, область тандэна напрячь. Стопы расположены по стойке «смирно» (рис. 1).

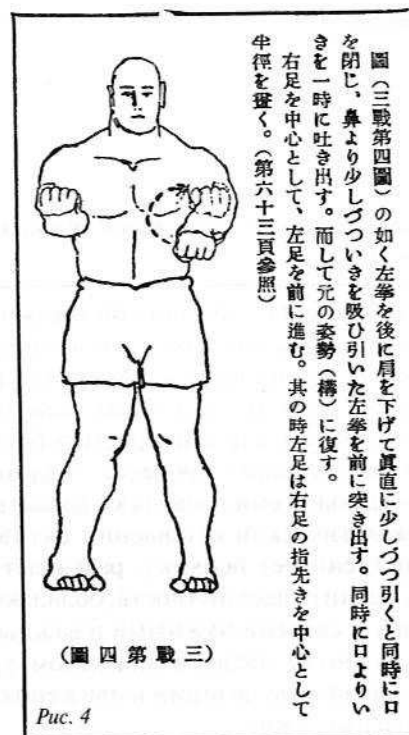


2. Как показано на рис. 2, повернув стопы на носках, развести стопы параллельно друг другу, одновременно сжать руки в кулаки и развести их в стороны, плечи опустить. Во время выполнения этого действия рот закрыт. Сделать небольшой вдох носом.

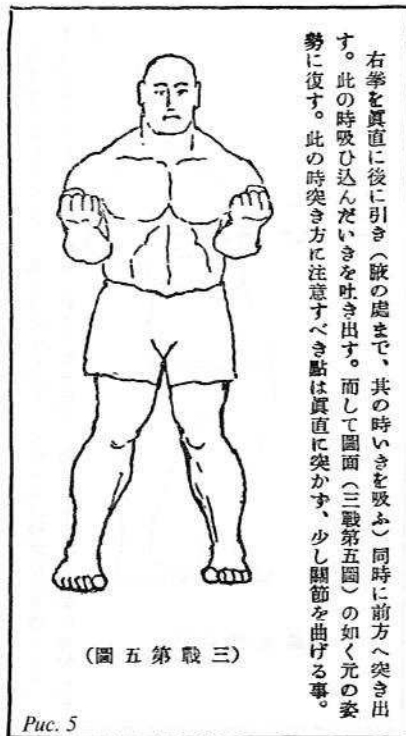
¹ Мабуни Кэнва расшифровывает термин «кайсю» (букв. «разжатые кисти рук») как «соединение в комбинациях нескольких приемов нападения и защиты» [Мабуни Кэнва. Кобо дзидзай госиндзюцу каратэ кэмпо, с. 79].



3. Подвести правый кулак к левому локтю и одновременно сделать шаг вперед правой ногой, ведя ее по дуге окружности, проходящей через пальцы левой ноги. Во время выполнения шага развести сжатые в кулаки руки в стороны, выйдя в позицию, показанную на рис. 3. [В конечном положении] кэнто — суставы кулаков, которыми наносятся удары, должны быть расположены чуть ниже плеч, а расстояние от локтей до боковых поверхностей туловища — приблизительно равно одному кулаку. Стопы должны быть расположены таким образом, чтобы пятка правой ноги располагалась на одной линии с носком левой. Ноги немного согнуть так, чтобы колени и носки располагались приблизительно на одной вертикальной линии. Колени должны быть с усилием сжаты внутрь, навстречу друг другу. Ягодицы поджать, с ощущением, будто толкаешь их снизу вверх—вперед. Сильно напрячь область тандэна. Шагать нужно с силой. [В конечном положении] принять позицию, показанную на рис. 3. Во время выполнения этого действия небольшую часть набранного воздуха выдохнуть через рот.



4. Медленно оттянуть левый кулак по прямой назад, продолжая держать плечи опущенными, как показано на рис. 4. Одновременно закрыть рот и медленно втянуть воздух носом. Нанести подтянутым [к туловищу] левым кулаком удар вперед и одновременно разом выдохнуть воздух через рот, после чего вернуться в исходное положение [с разведенными в стороны руками].



Сделать шаг вперед левой ногой. При выполнении этого движения левая стопа описывает дугу, проходящую через пальцы правой ноги (рис. 5).

5. Оттянуть правый кулак по прямой назад (к подмышке, в это время делается вдох), как показано на рис. 6, затем выдвинуть кулак вперед с выдохом набранного воздуха (рис. 7). Затем вернуться в исходное положение [с разведенными в стороны руками], показанное на рис. 5. При выполнении удара следует обратить внимание на то, чтобы удар шел по небольшой дуге, а локоть бьющей руки остался немного согнут.





6. Шаг правой ногой в описанное выше положение выполняется так же, как и предыдущие шаги вперед (рис. 8). После шага левый кулак так же, как и прежде, оттягивается [к туловищу] и затем наносит удар вперед (рис. 9).

7. Кулак руки, наносившей удар, вернуть в исходное положение, вновь оттянуть [к туловищу], так чтобы рука скользнула вдоль груди, затем ее кулак поместить перпендикулярно правому локтю (рис. 10).





8. Сохраняя это положение, правую стопу переместить на прямую, расположенную с внешней стороны от левой стопы (рис. 11).

9. Не меняя расположения [стоп], развернуться в обратном направлении, повернувшись на стопах. Во время разворота левая рука, сжатая в кулак, занимает положение блока ёко-укэ, а правый кулак отводится к [левой] подмышке. Затем руки разводятся и принимают прежнее положение (двойного блока ёко-укэ) (рис. 12).

10. Правая нога делает шаг вперед, как и прежде, описывая дугу, левый кулак снова оттягивается [к туловищу] и наносит удар (см. рис. 9).



11. Затем кулак развернуть в прежнее [положение блока ёко-укэ], оттянуть назад [к туловищу], как и прежде, по прямой [линии], скользя по грудной клетке, [потом] подвести к правому локтю, правую ногу переместить на линию, расположенную снаружи от левой стопы, затем развернуться в обратном направлении (рис. 11). В этот момент левую руку, сжатую в кулак, перевести в положение блока ёко-укэ, а правый кулак отвести к правой подмышке (рис. 16).

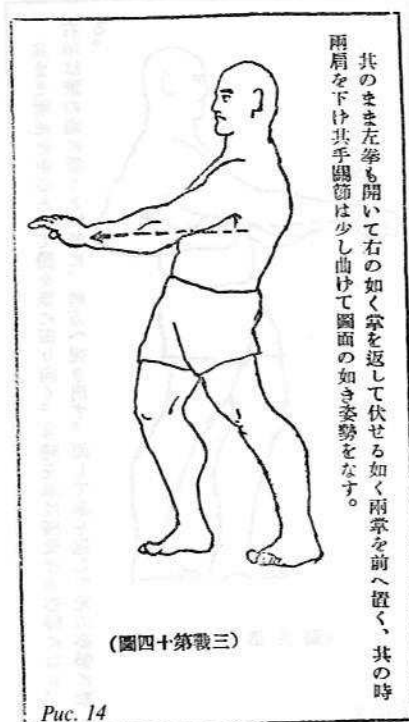
12. Правым кулаком нанести удар вперед, развернуть кулак и поместить в исходное положение [блока ёко-укэ] (рис. 7).





13. Сделать правой ногой шаг вперед, как описано выше, правый кулак — в том же положении, левый оттянуть назад и, как описано выше, нанести им удар вперед (см. рис. 8-9). Развернуть [левый] кулак и поместить в исходное положение [блока ёко-укэ]. Ноги — в той же позиции, нанести удар правым кулаком и вернуть его в исходное положение.

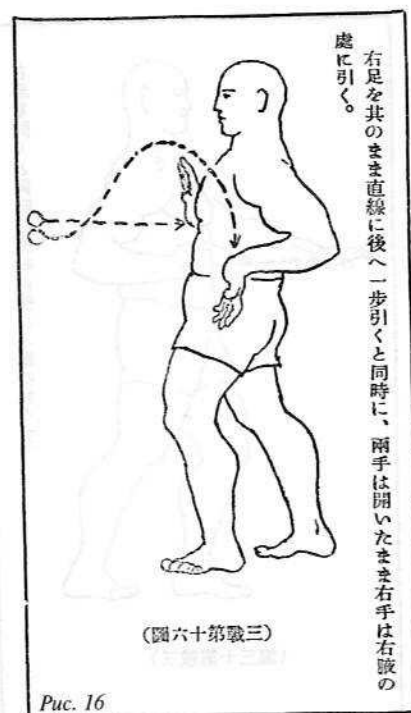
14. Правый кулак разжать и поместить горизонтально ладонью вниз, как показано на рис. 13.

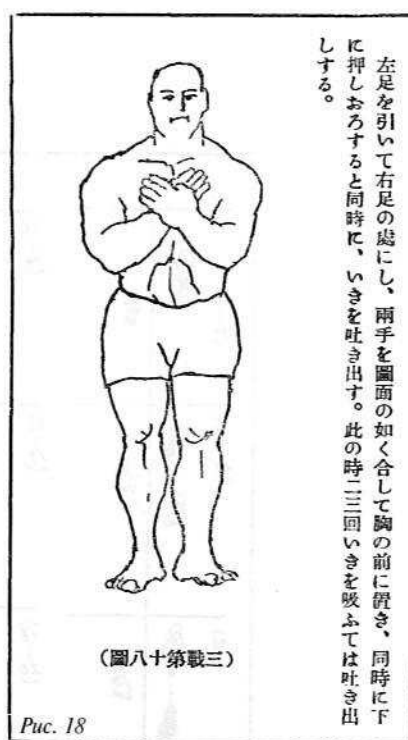


15. Не меняя положения, разжать левый кулак, перевести ладонь в такое же положение, [какое занимает] правая ладонь, и, таким образом, расположить обе руки ладонями вниз перед собой. Затем опустить плечи, немного согнуть руки в локтях, чтобы они заняли положение, показанное на рис. 14.

16. Не меняя положения рук, сильно сжать ладони в кулаки, затем оттянуть их назад, к груди. Одновременно разжать обе ладони и затем вытянуть вперед с ощущением, словно что-то раздвигаешь в стороны. Повторить это движение несколько раз (рис. 15).

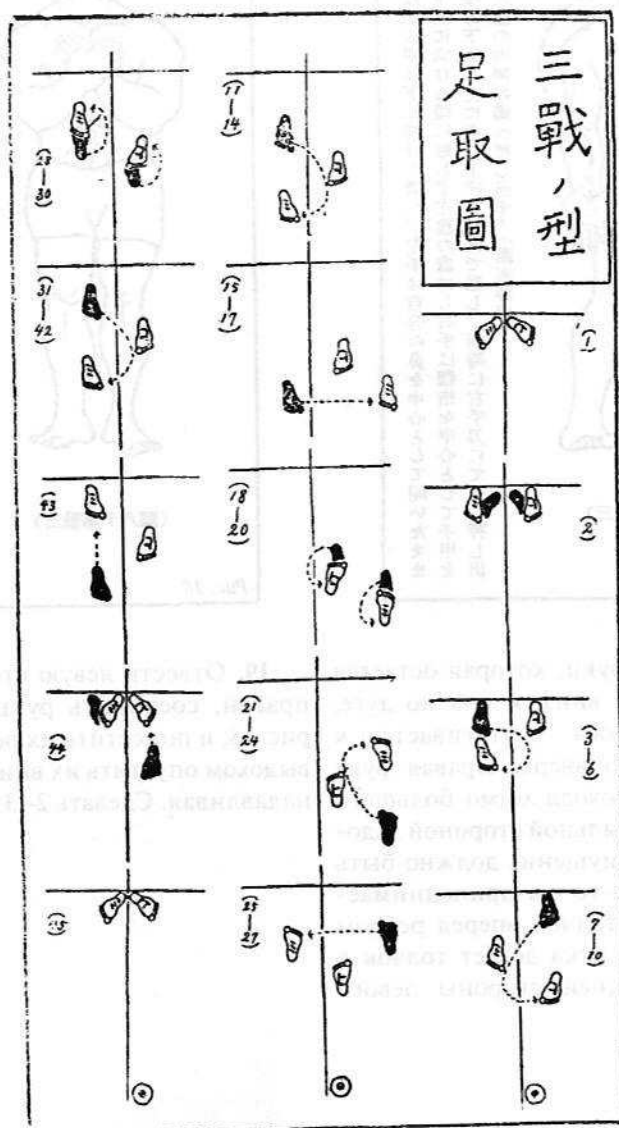
17. Отвести правую стопу на один шаг назад по прямой линии. Руки остаются разжатыми. Правую руку подтянуть к правой подмышке (рис. 16). При этом ее ладонь смотрит вверх, а тыльная сторона ладони — вниз.





18. Локоть левой руки, которая остается разжатой, опускается вниз, и она по дуге, проходящей мимо носа, подтягивается к левому боку ладонью вверх. Правая рука движется по дуге, проходя мимо большого пальца другой руки, тыльной стороной ладони вверх, при этом ощущение должно быть такое, словно вы что-то ею приподнимаете. Затем она делает толчок вперед ребром ладони (сюто). Левая рука делает толчок в направлении внутренней стороны левого колена (рис. 17).

19. Отвести левую стопу и приставить к правой, соединить руки, как показано на рис. 18, и поместить их перед грудью, затем с выдохом опустить их вниз, словно на что-то надавливая. Сделать 2-3 вдоха-выдоха.



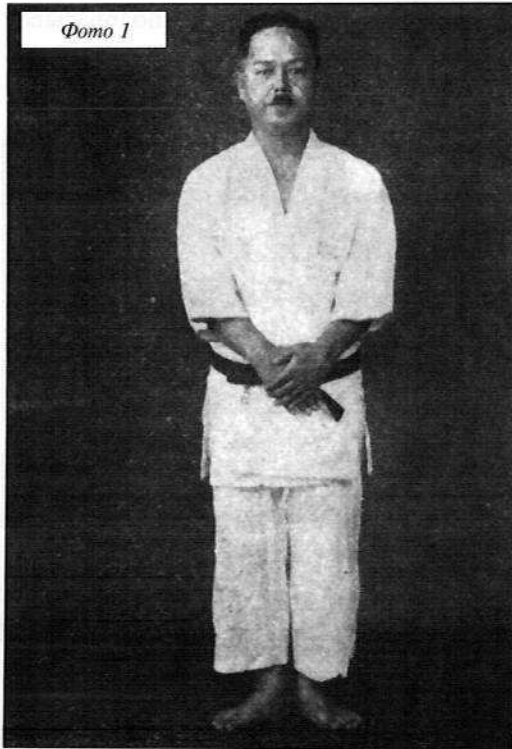
СЭПАЙ–НО КАТА

КАТА ПОВЫШЕННОЙ СЛОЖНОСТИ

十八の型

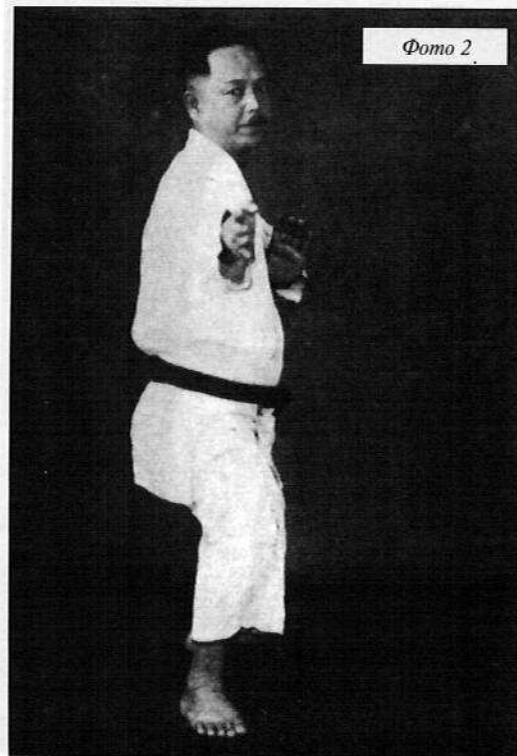
Перевод выполнен по изданию: Мабуни Кэнва. Кобо дзидзай каратэ кэмпо. Сэпай–но кэнкю («Искусство каратэ кэмпо, эффективное в нападении и защите. Изучение Сэпай»). Токио, «Каратэ кэнкюся кобукан», 1934, с. 31–81.

Фото 1



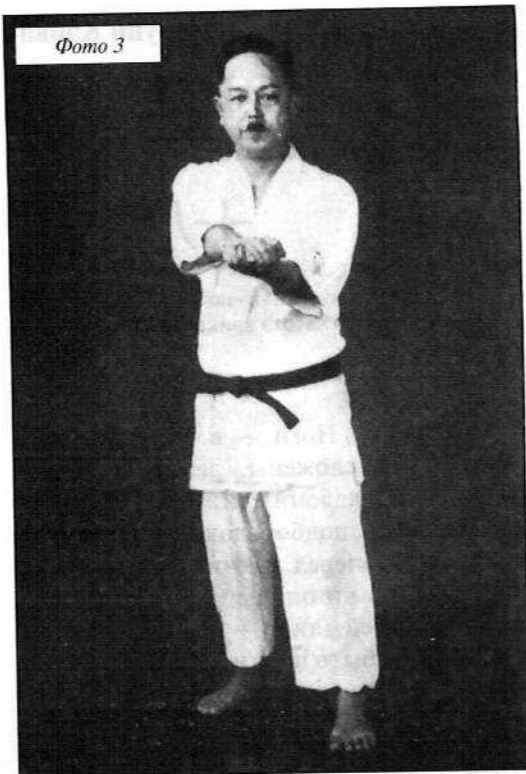
1. Камаэката. Ноги — в позиции мусуби–дати, руки сложены, левая — сверху, правая — снизу, ладони прижаты к туловищу в области паха, подбородок опущен, глаза смотрят прямо вперед, плечи опущены, жизненная энергия ки опущена в тандэн, ноги сомкнуты по всей длине — и вверху, и внизу, стойка должна быть прочной (фото 1). (Объяснение стоек см. в моей книге «Госиндзюцу каратэ кэмпо».)

Фото 2



2. Отшагивая левой ногой назад и разворачиваясь правым боком вперед, остающуюся разжатой левую руку перевести снизу вверх в положение пальцами вверх и поместить в области солнечного сплетения; одновременно разжатую правую руку вытянуть вперед–вправо. В этом положении пальцы руки вытянуты, тыльная сторона обращена вправо, а ладонь — влево, ноги — в положении сико, спина — вертикально (фото 2).

Фото 3



3. С шагом левой ногой вперед сложить и сцепить ладони вместе, левая рука — внизу, правая — вверх, позвоночник — вертикально (фото 3).

4. С шагом правой ногой вперед с силой выбросить сложенные ладони вперед, переворачивая их так, что правая оказывается обращенной тыльной стороной вниз, а левая — вверх (это положение является зеркальным отражением положения, показанного на фото 3).

5. Ноги на месте расставить в положение сико и одновременно присесть, правый локоть выбросить вперед, словно что-то подбрасывая им снизу вверх; левый локоть опустить вниз, словно сбросив его сверху к боку туловища (фото 4).

Фото 4

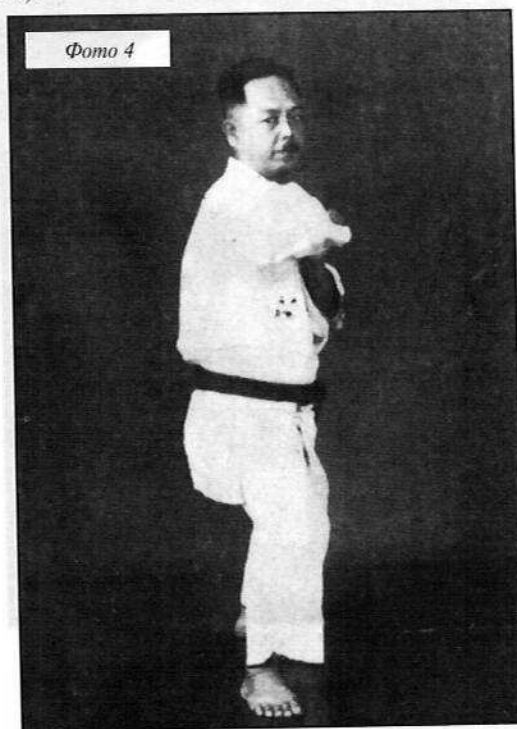
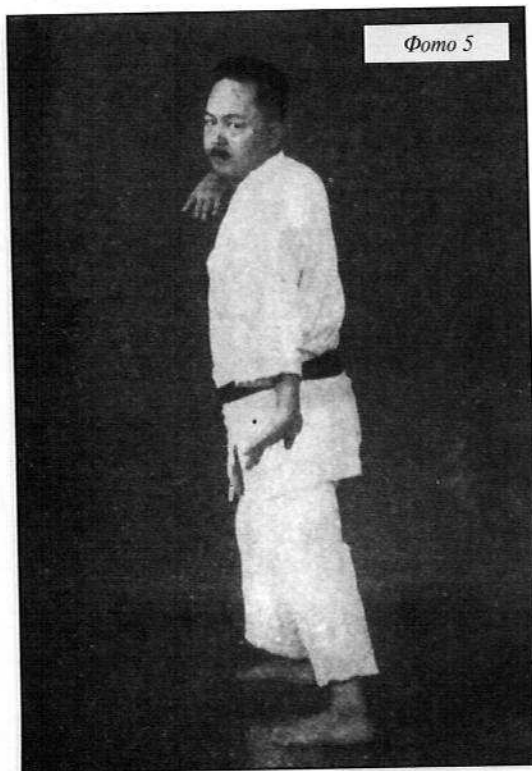
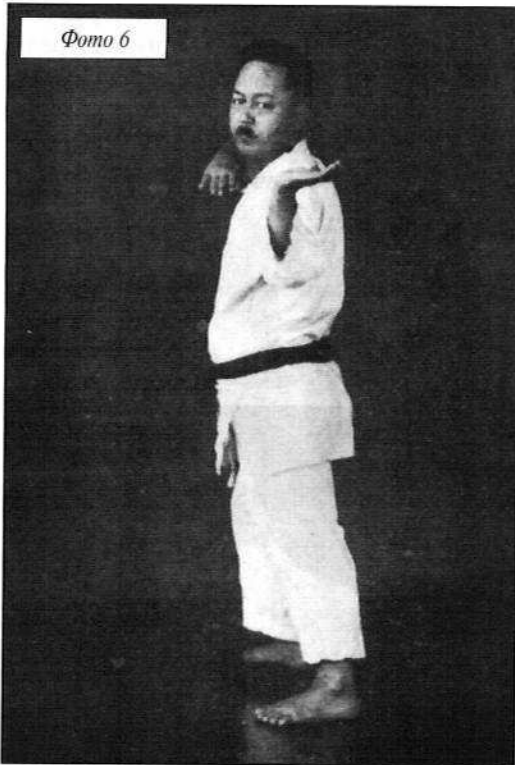


Фото 5



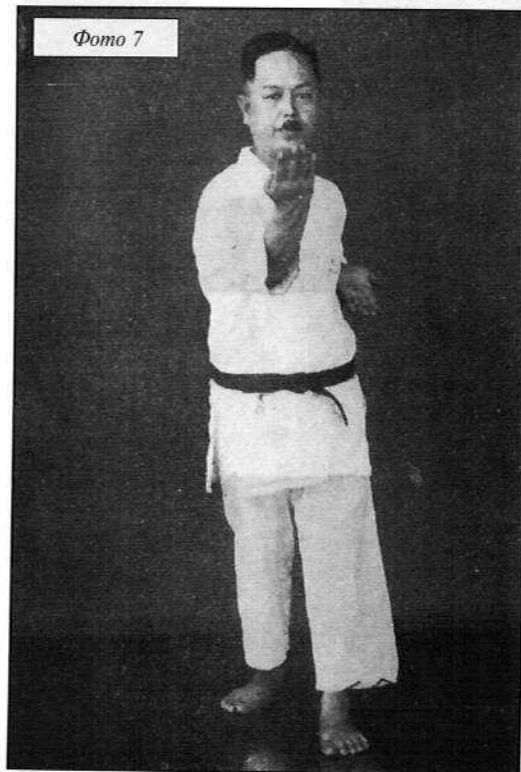
6. С шагом левой ногой вперед развернуться в бедрах и отклониться туловищем назад по диагонали, одновременно согнуть правую ногу, а левую — выпрямить; левую руку развернуть к ногам и от солнечного сплетения опустить вниз к левой ноге, словно нанося удар суюто вниз; правую руку повернуть ладонью вниз и разжатой поднять вверх так, чтобы ее локоть оказался расположенным параллельно плечу; в этот момент ладонь правой руки находится у солнечного сплетения; тело развернуть по диагонали вправо, взгляд — вперед (фото 5).

Фото 6



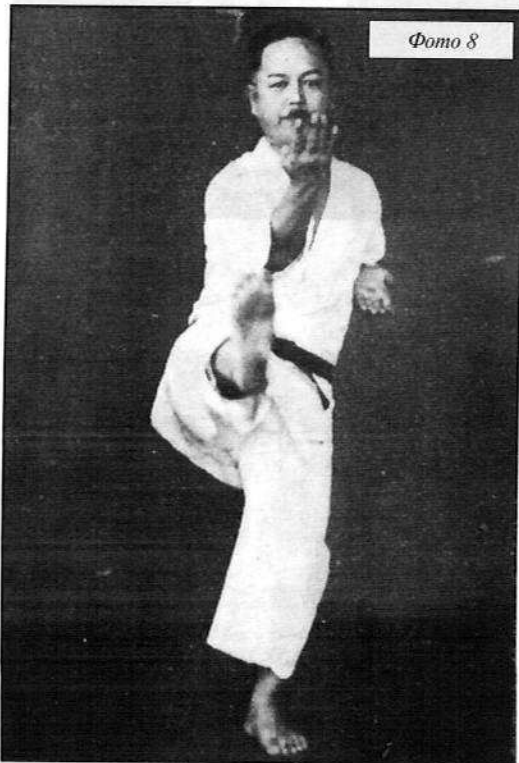
7. Не меняя положения, левой рукой с по-прежнему разжатой ладонью выполнить блок ура-укэ (фото 6).

Фото 7



8. Затем развернуться в бедрах вперед с блоком ёко-укэ ребром правой ладони (сюто). Левая рука обращена ладонью вперед и расположена у левой подмышки (фото 7).

Фото 8



9. Правой ногой нанести восходящий удар ногой вперед (кэагэ) (фото 8). Затем вернуть ногу в исходное положение и одновременно присесть и принять стойку сико, нанести удар левым локтем (хидзи-атэ) и затем кулаком той же руки выполнить удар уракэн-ути. При этом по-прежнему сжатый правый кулак находится у правого бедра (фото 9).

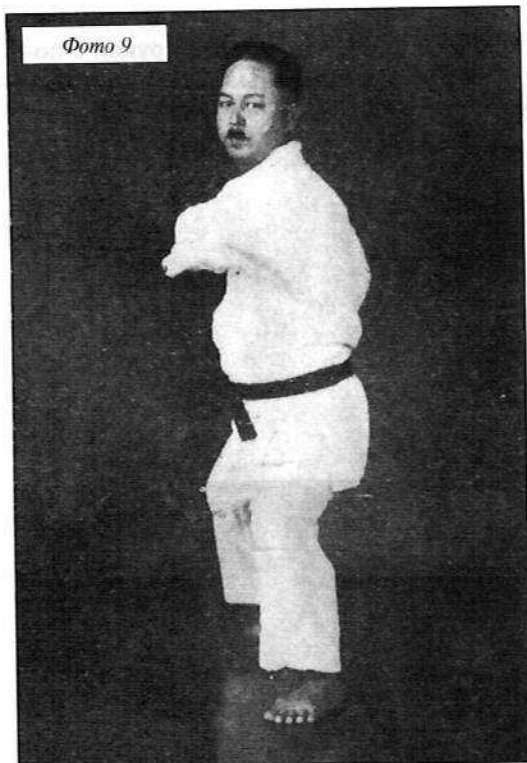


Фото 9

10. На месте развернуться назад и перейти в стойку нэко—аси—дати с правой ногой впереди и левой — сзади, правую руку, сжатую в кулак, поднять снизу вверх по дуге и выполнить ею блок ёко—укэ. В этот момент левый кулак расположен у правого локтя (фото 10, 11).

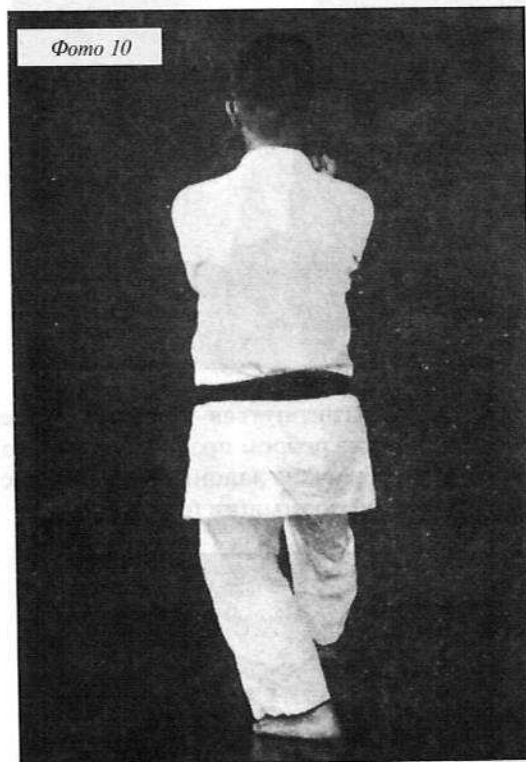


Фото 10

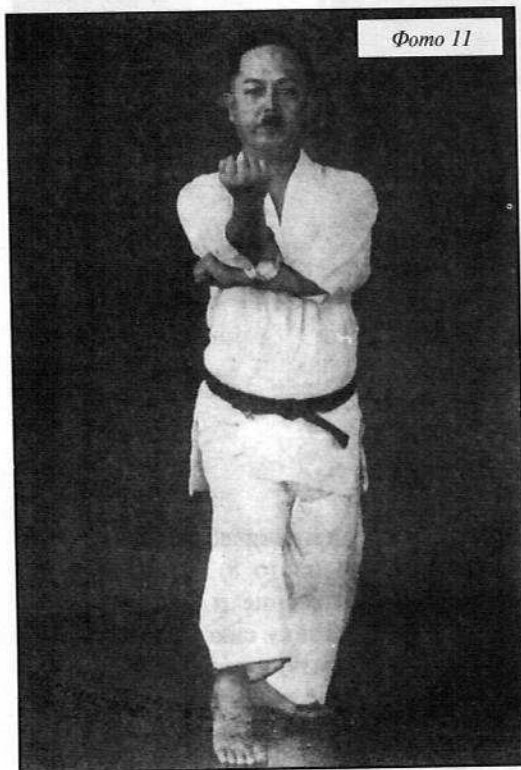
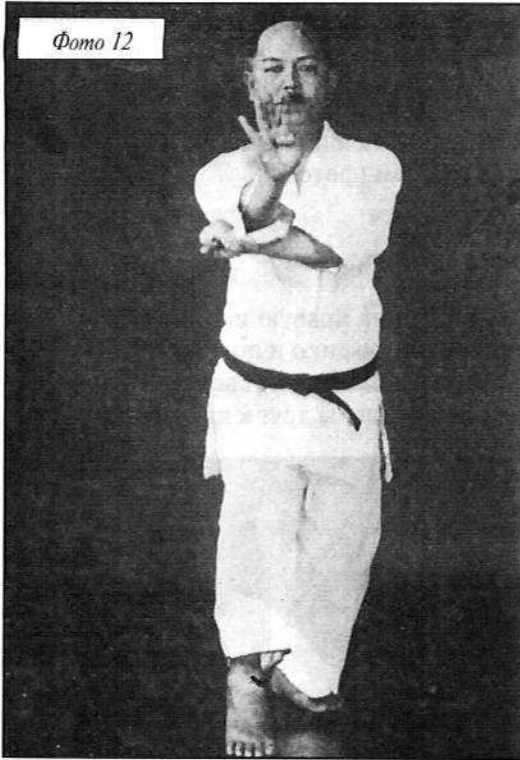


Фото 11

Вид спереди позиции, показанной на фото 10.

Фото 12



11. На месте (т.е. в положении развернувшись назад, показанном на фото 10) развернуться вправо и вынести вперед ладонь (см. фото 12, показывающее, однако, эту позицию спереди).

12. Шагнуть левой вперед так, чтобы ее стопа в движении описала полукруг, и одновременно вскинуть левую руку снизу вверх над головой, а затем бросить ее вниз и поместить ее сжатой в кулак напротив левого бедра; с разворотом назад, используя силу поворота в бедрах, правым кулаком из того положения у солнечного сплетения, в котором он находился ранее, нанести по диагонали прямой удар в левую сторону (фото 13).

Фото 13

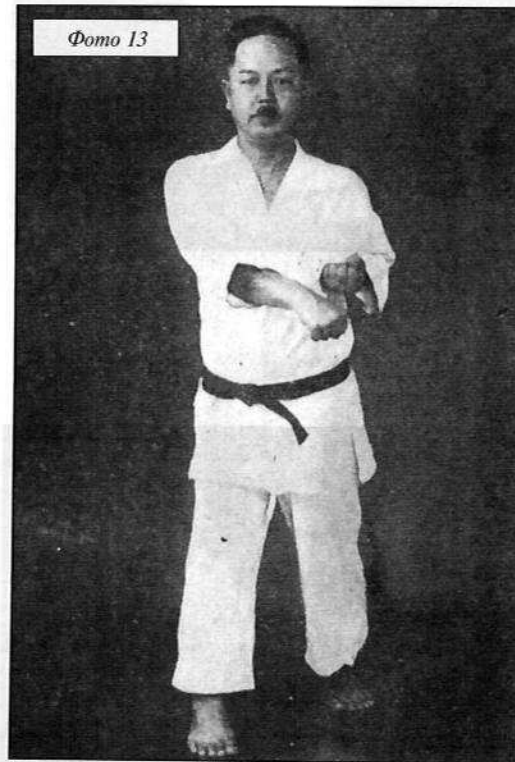


Фото 14



13. На месте развернуться назад и одновременно поднять по-прежнему разжатую левую руку вверх, пронести ее по дуге вокруг лица и поместить у левой подмышки ладонью вперед. Одновременно шагнуть правой ногой по диагонали влево, так чтобы ее стопа в движении описала полукруг, а правую руку перевести в такое положение, словно вы что-то хотите подбросить снизу вверх (фото 14).

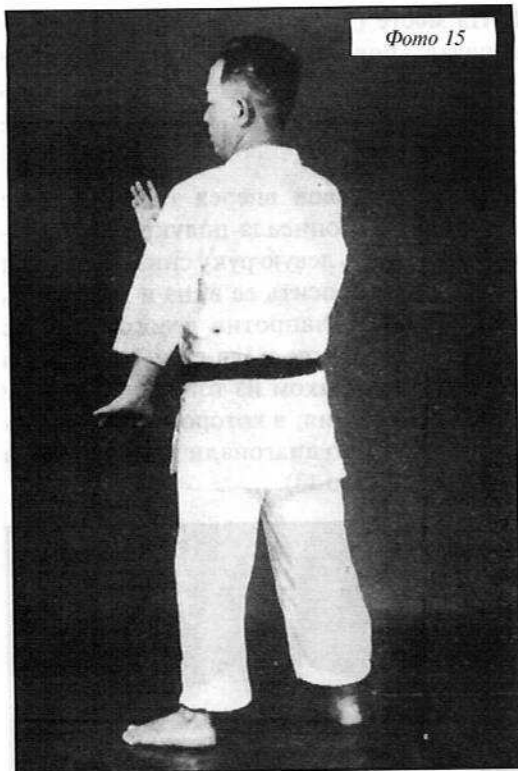


Фото 15

14. Лево́й ладо́нью выполни́ть блок хараи-укэ и поместить ее у лево́й но́ги, прове́дя по кругу́ сверху́ вниз, из это́го поло́жения сде́лать шаг впе́ред спосо́бом ёри-а́си и выполни́ть толчо́к пра́вой ладо́нью впе́ред пе́ред солне́чным сплете́нием (фото 15).

15. Продви́нув пра́вую но́гу на шаг впе́ред, при́нять пози́цию сико́ и поло́жение, показанное на фото — пра́вая ру́ка сверху́, лева́я — снизу́ (ладони́ обра́щены дру́г к дру́гу) (фото 16).

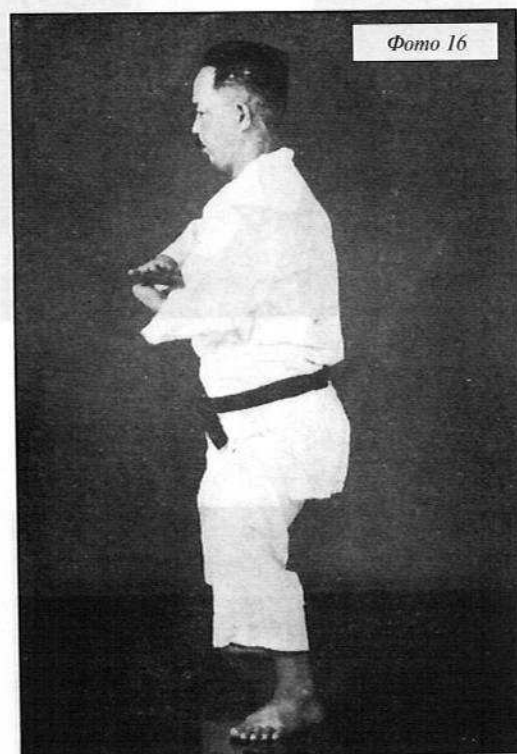


Фото 16

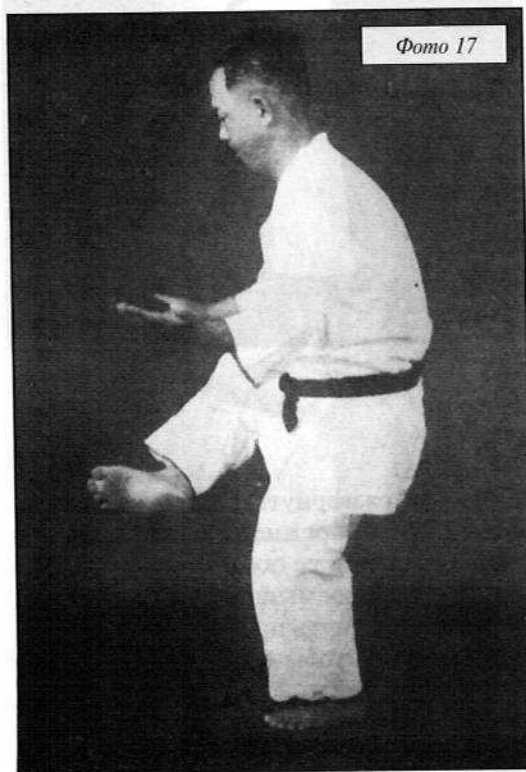
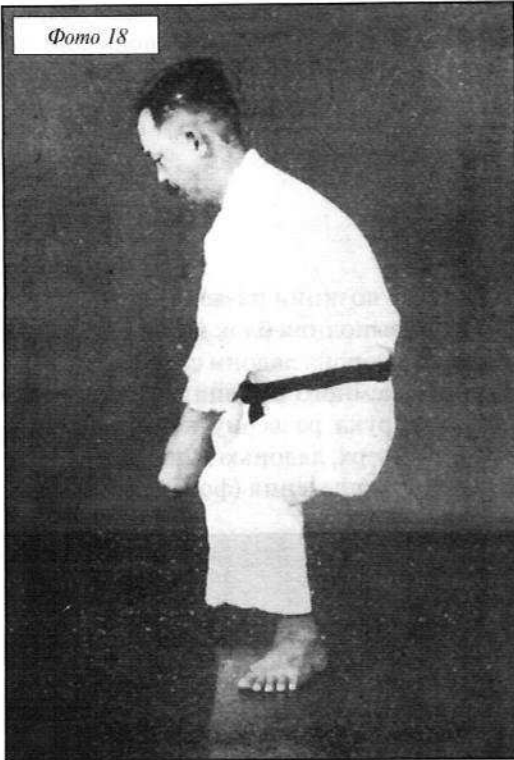


Фото 17

16. Как показано на фото, развести ру́ки в сто́роны в том же поло́жении (т.е. ладо́ни по-пре́жнему оста́ются разжа́тыми) и одновре́менно выполни́ть подсе́чку (хараи-а́си) пра́вой но́гой в напра́влении вну́три (фото 17), а за́тем обеими ру́ками, сло́женными в ударную фо́рму нака́дака ю́би-кэ́н (с вы́двинутым впе́ред суста́вом сре́днего па́льца, нака́дака иппо́н-кэ́н — А.Г.) нане́сти уда́ры вниз (фото 18). Да́лее отсту́пить пра́вой но́гой на шаг наза́д и ле́вой ру́кой выполни́ть блок хараи-укэ́. Пра́вый ку́лак — у бе́дра, но́ги — в пози́ции сико́ (фото 19).

Фото 18



17. Не меняя положения, выпрямиться, правой ладонью выполнить блок хараи-укэ, переведа ее сверху вниз, левую ладонь, остающуюся разжатой, подвести к солнечному сплетению и сделать шаг вперед способом ёри-аси (зеркальное отражение фото 14).

18. Шагнуть вперед левой ногой, принять стойку сико (движение идентично движениям 15–16), левой ногой выполнить подсечку, развести руки в стороны и тут же обеими руками, сложенными в ударную форму на-кадака юби-кэн нанести удары вниз.левой ногой отступить на шаг назад и одновременно левой рукой выполнить блок хараи-укэ (см. движение 16).

19. Шагнуть правой ногой вперед и затем развернуться назад и, приняв позицию неко-аси-дати, левой рукой выполнить блок ёко-укэ; правой рукой, по-прежнему сжатой в кулак, выполнить удар фури-дзуки на уровне лба. При этом оба кулака должны быть расположены пальцами друг к другу.

Фото 19

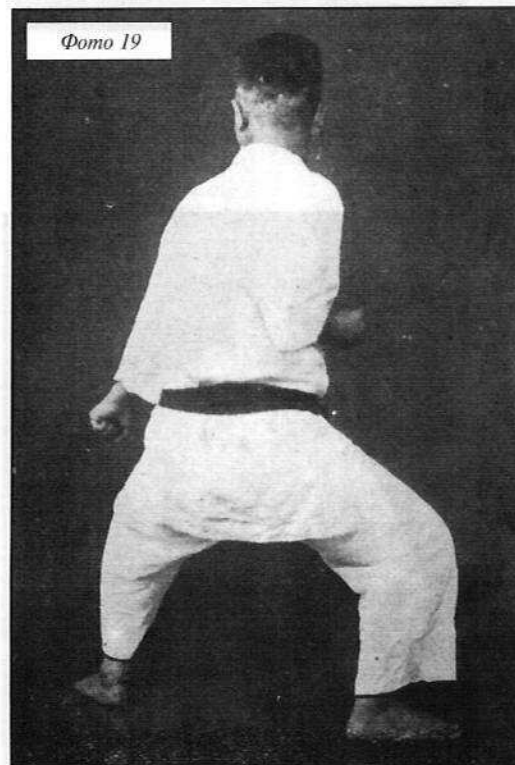
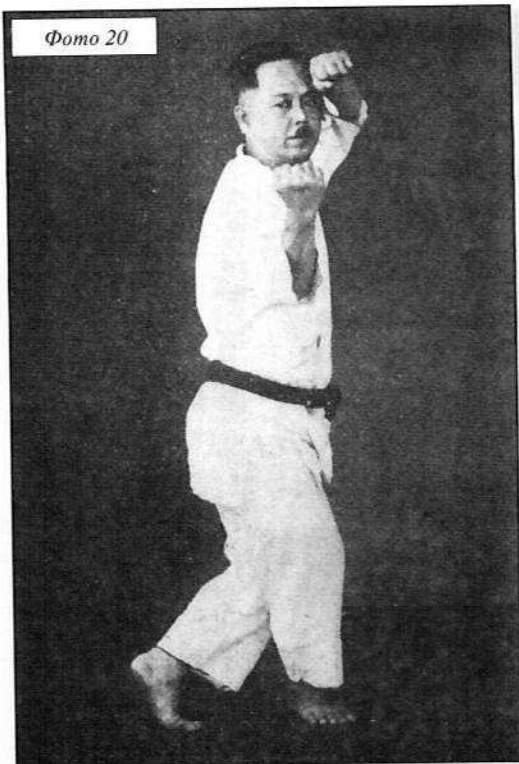


Фото 20



20. Продвинув правую ногу на шаг вперед, левую развернуть наружу, как показано на фото; правой рукой выполнить блок ёко-укэ, левая рука расположена над головой (фото 20).

21. В той же позиции развернуться влево и затем, словно выполняя блок какэтэ-укэ (при этом тыльная сторона ладони смотрит вверх, а ладонь вниз), немного выдвинуть левую руку вперед; правая рука, развернутая тыльной стороной ладони вверх, ладонью вниз, расположена у солнечного сплетения (фото 21).

Фото 21

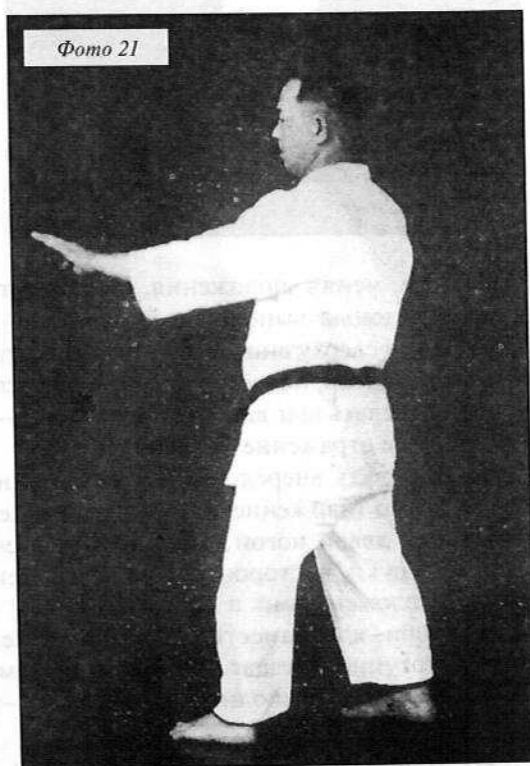
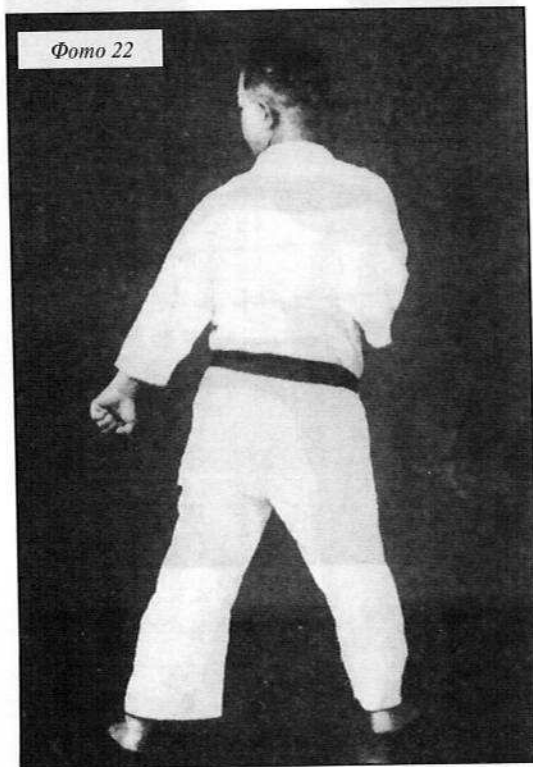


Фото 22



22. С небольшим разворотом в бедрах и с последующим разворотом на стопах выполнить секущий удар левым кулаком вниз (ути-отоси), в направлении стопы, как показано на фото (фото 22).

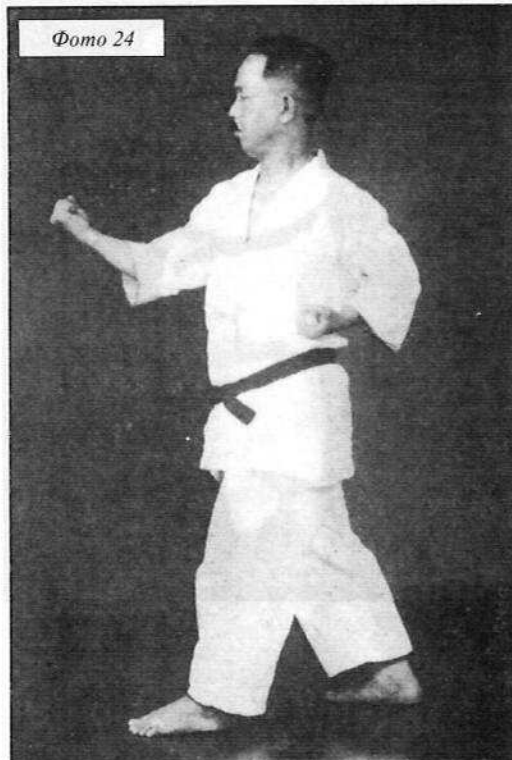
糸東流

Фото 23



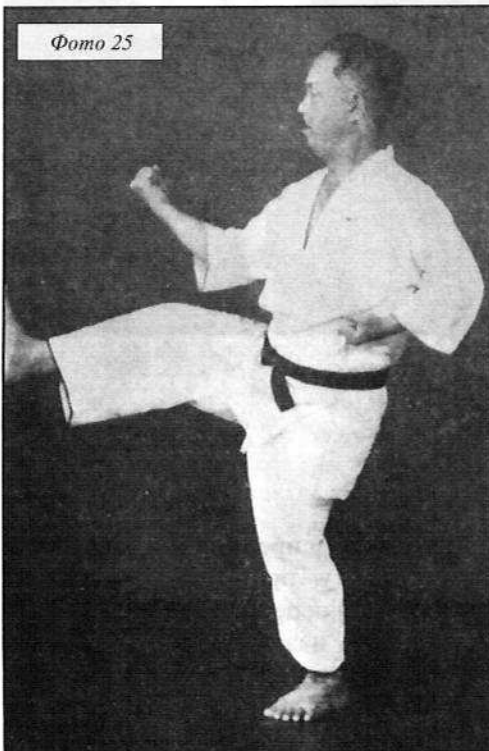
23. Левым кулаком, наносившим секущий удар вниз, в направлении стопы, выполнить удар уракэн-ути в направлении лица противника (фото 23).

Фото 24



24. Выполнив левым кулаком удар уракэн-ути, развернуться туловищем фронтально к противнику; правой рукой выполнить блок ёко-укэ (фото 24). Правой ногой нанести удар вперед (фото 25), опустить ногу на прежнее место, присесть, принять стойку сико-дати

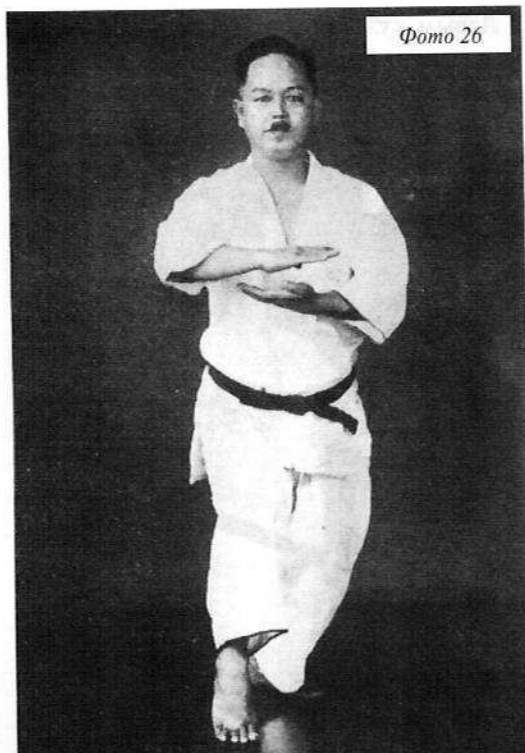
Фото 25



и одновременно нанести удар левым кулаком в живот противнику (обратите внимание: в момент удара кулак расположен пальцами вверх, тыльной стороной вниз; правая рука остается разжатой, ладонью направлена в левую сторону и расположена у солнечного сплетения).

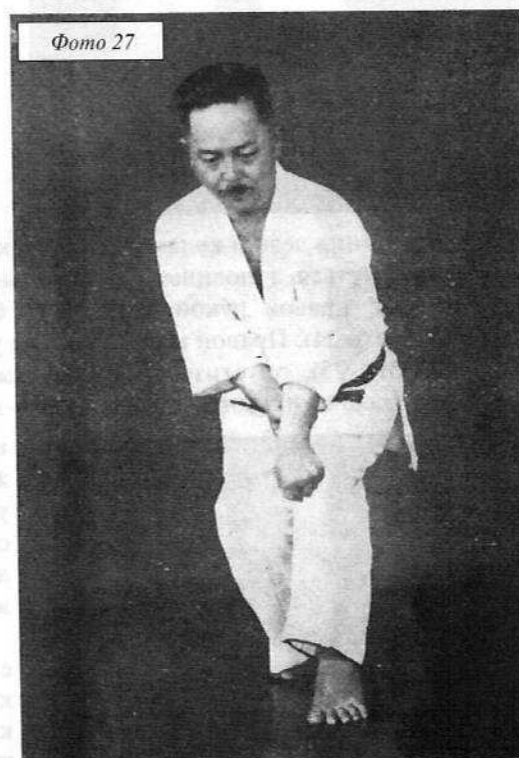
25. Продвинуть левую ногу немного вперед с ее места, затем развернуться вправо, правой рукой, как и в предыдущем случае, выполнить блок какэтэ-укэ. В этот момент левая рука расположена у солнечного сплетения тыльной стороной вверх, ладонью вниз.

26. Как и в предыдущем движении, правым кулаком нанести секущий удар вниз (ути-отоси), в направлении стопы, и затем выполнить удар уракэн-ути в лицо противнику. Развернуться фронтально и левой рукой выполнить блок ёко-укэ, левой ногой нанести удар, бьющую ногу вернуть в исходное положение, перейти в стойку сико-дати и правым кулаком нанести прямой удар в живот противнику. В момент удара правый кулак расположен пальцами вверх, тыльной стороной вниз, левая ладонь смотрит вперед и находится у солнечного сплетения. Стойка — сико-дати.



27. Отшагнуть левой ногой в левую сторону и принять позицию сико-дати, руки, как показано на фото, сложить ладонь к ладони, правая рука сверху, левая — внизу (фото 26).

28. Отставить правую ногу на шаг назад, сжать обе руки в кулаки и развернуть вокруг осей так, чтобы правая рука оказалась внизу, а левая — вверх в таком положении, словно собираешься что-то тянуть (фото 27).



29. По завершении предыдущего движения разжать левую руку, правой рукой нанести удар кэн-цуй-ути перед своей левой ногой. Отвести левую ногу назад и принять позицию мусуби-дати. Сложить руки вместе и принять исходное положение (фото 28).

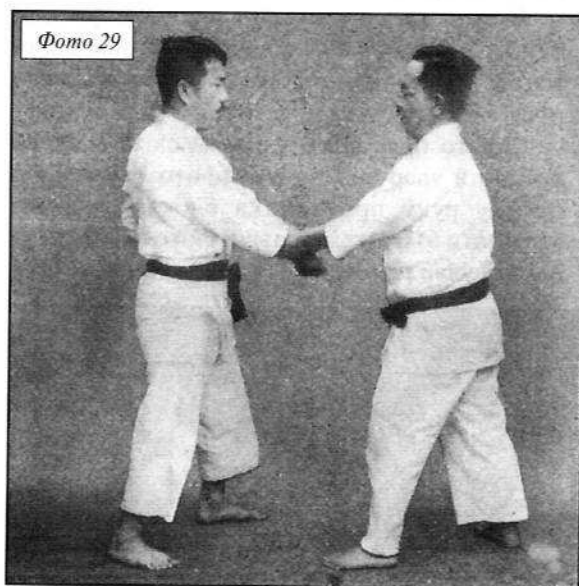
Завершение Сэпай-но ката.

Аналитическое объяснение ката Сэпай

Фото 1 — изготовка (камаэката).

Действие, показанное на фото 2 — способ защиты, предназначенный для использования в том случае, если противник правым кулаком наносит мне прямой удар в солнечное сплетение.

Когда противник наносит мне прямой удар в солнечное сплетение, я отступаю левой ногой на шаг назад и одновременно левой рукой отбиваю в сторону — вниз кулак противника движением сверху вниз. Одновременно правым кулаком я наношу противнику прямой удар в солнечное сплетение.



Действия, показанные на фото 3 и 4 — это способ освобождения от захвата правого запястья, который противник берет двумя руками (см. фото 29).

Когда противник двумя руками захватывает мое правое запястье, я сцепляю левую руку с правой (см. действие, показанное на фото 3) и, сохраняя это положение (оставляя руки сцепленными), выкручиваю руки противника на излом, переводя руки по дуге снизу вверх. Как показано на фото 30, левым сьюто я наношу рубяще-проникающий (ути-коми) удар в лицо противнику. Если противник очень силен и не отпускает захват, то, вывернув руки, я, не меняя стойки, низко подсаживаюсь и, как показано на фото 4, отбрасываю держащие захват руки противника ударом правого локтя снизу вверх.

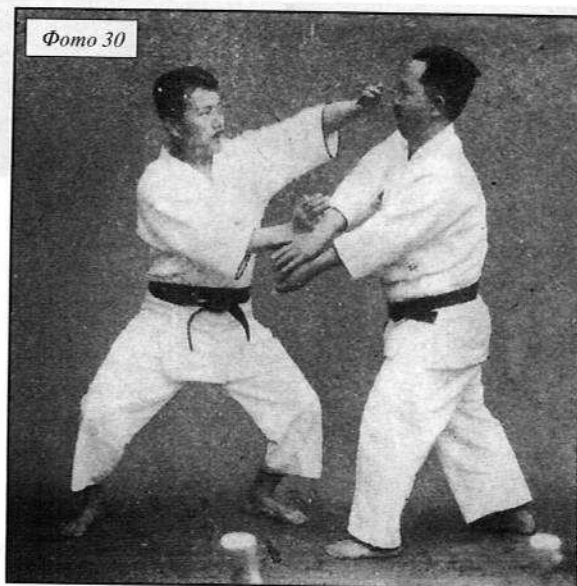
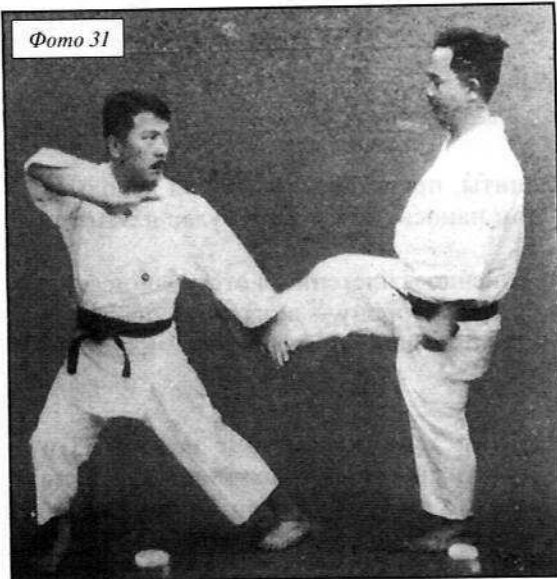


Фото 31



Объяснение действий, показанных на фото 5, 6, 7, 8 и 9.

Это способ защиты, используемый в ситуации, когда противник наносит мне удар в живот правой ногой движением снизу вверх и далее атакует правым кулаком (фото 31).

Суть движения, показанного на фото 5, такова: когда противник пытается нанести мне удар в живот ногой, я разворачиваю туловище по диагонали, разворачиваюсь в бедрах и одновременно левой рукой, как показано на фото, выполняю блок гэдан-барай-укэ (фото 5).

Если затем противник правым кулаком наносит мне прямой удар в солнечное сплетение, левой рукой, которой блокировал ногу, я отвожу руку противника блоком ура-укэ (фото 6) и затем правым суюто наношу рубящий удар ему по шее (фото 7). его ногу, отвожу руку противника блоком ура-укэ (см. Фото 6) и затем правым суюто наношу рубящий удар по шее противника (см. Фото 7).

Если же противник атакует меня левым кулаком, я правым суюто отбиваю его руку в сторону (ёко-ути), затем своей правой ногой наношу проникающий удар ему в живот (фото 8, 32 и 33) и далее бью левым локтем в солнечное сплетение (фото 9).

Фото 32

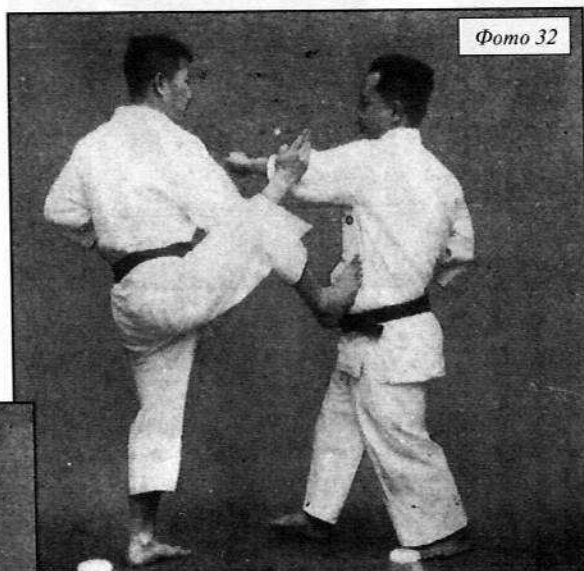
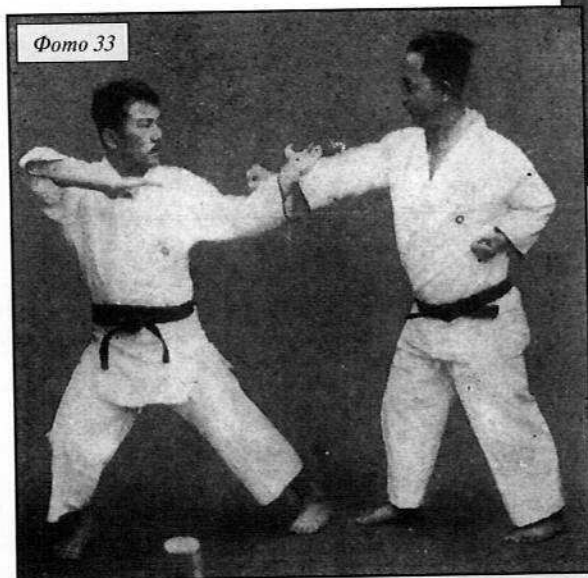


Фото 33

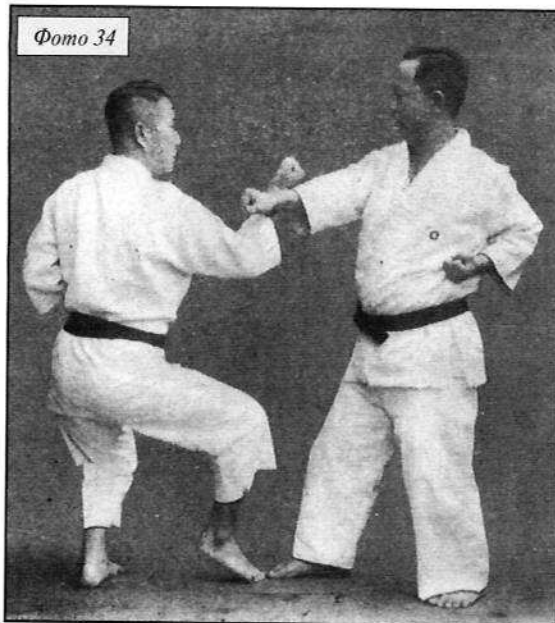


Объяснение действий, показанных на фото 10, 11, 12 и 13.

Болевой прием в ответ на атаку противника прямым ударом правого кулака (фото 34).

Когда противник атакует меня, метя правым кулаком в солнечное сплетение, я отступаю на шаг левой ногой назад и одновременно своим правым предплечьем выполняю внешний блок ёко-укэ (фото 10, 11), затем той же правой рукой, выполнявшей блок, захватываю запястье бьющей руки (фото 12), делаю длинный шаг левой ногой вперед (перед противником) и одновременно левой рукой беру захваченную руку противника на болевой прием (фото 13).

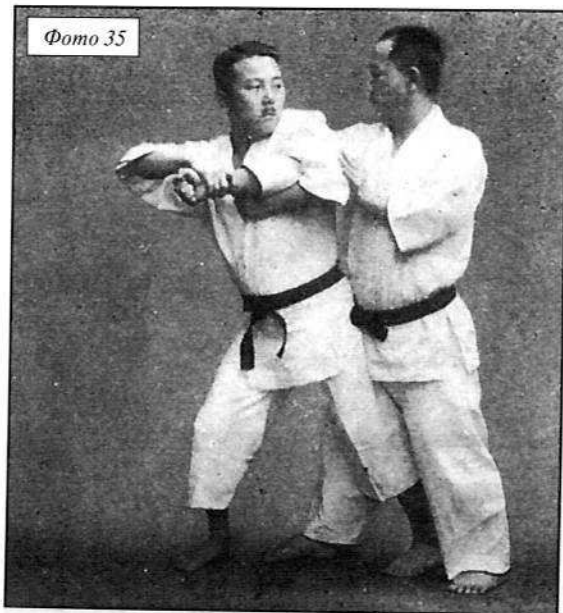
Фото 34



Защита, предназначенная для применения в ситуации, когда противник берет меня на болевой прием.

Когда противник захватывает мою правую руку на болевой прием, как это показано на фото 35, я левой рукой отжимаю от себя локоть его левой руки, держащей мою руку на излом, одновременно вытаскиваю свою правую руку и наношу правой ногой удар сверху вниз по коленной чашечке ноги противника. Затем я ставлю эту ногу перед противником и, подбивая своими ягодицами его живот, бросаю.

Фото 35



Объяснение действия, показанного на фото 14.

Как действовать в ситуации, если противник защищается от болевого приема описанным выше способом?

Когда противник пытается защититься от болевого приема на захваченную руку описанным выше способом, я отпускаю хват руки, державшей руку противника за запястье, и одновременно поворачиваюсь к нему, подставляю левую ногу к бедру противника и тут же толкаю его правой рукой в пах, а левой — в грудь (фото 14, 36).

Фото 36

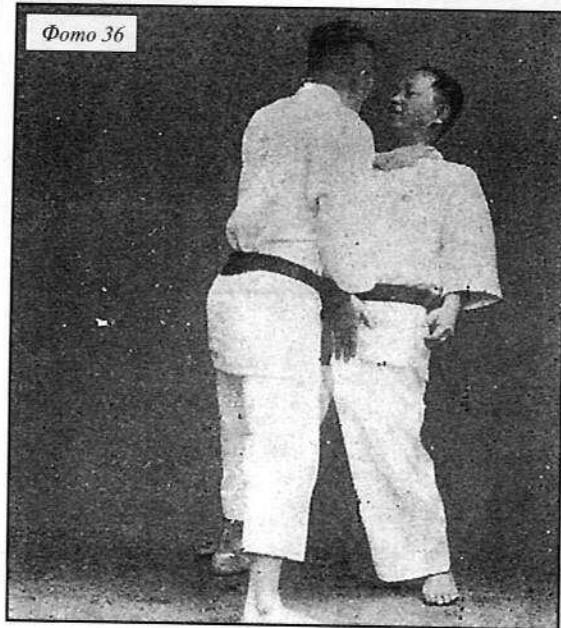
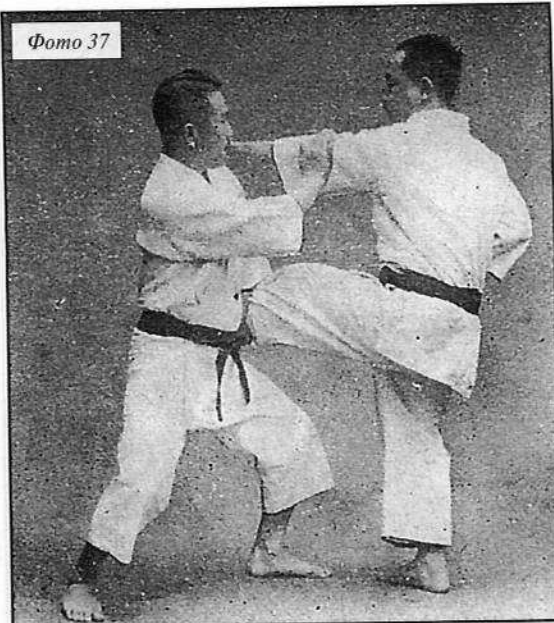


Фото 37



Объяснение действий, показанных на фото 15, 16, 17 и 18.

Как защищаться в ситуации, когда противник атакует одновременными ударами левым кулаком и левой ногой?

Когда противник одновременно атакует левым кулаком и левой ногой, я разворачиваюсь немного по диагонали, левой рукой отбиваю в сторону и захватываю бьющую ногу противника, а бьющую руку противника отвожу блоком сукуи-укэ (фото 15, 37), затем шагаю правой ногой за спину противнику, правую руку, оттолкнув его руку, из-под его руки просовываю к его шее, своей правой ногой подбиваю ногу противника, в результате чего он падает наземь (фото 16, 17, 38). В этот момент я одновременно наношу обеими руками в ударной позиции накадака иппон-кэн удары противнику в пах и в солнечное сплетение (фото 18, 39).

Фото 38

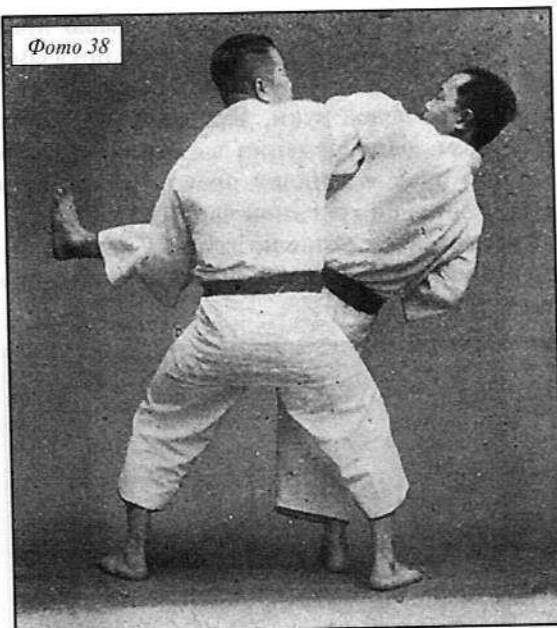
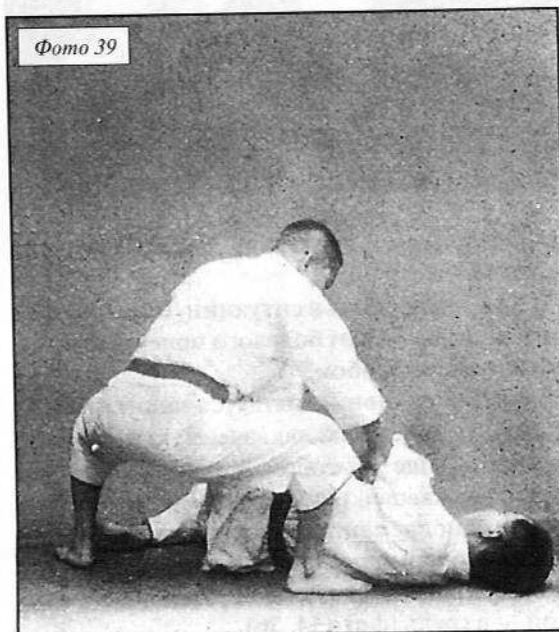


Фото 39



Объяснение действия, показанного на фото 20.

Если противник атакует меня ударом правого кулака, я немного разворачиваюсь влево и одновременно правой рукой выполняю блок ёко-укэ, толкая бьющую руку противника в области локтевого сустава снизу вверх, я одновременно наношу ему удар фури-дзуки.

Объяснение действий, показанных на фото 22, 23, 24, 25, 26 и 27.

Когда противник наносит мне удар правой ногой, метя в живот, я разворачиваюсь назад в позицию, показанную на фото 22, левой рукой сбиваю бьющую ногу противника вниз и затем левой же рукой наношу ему в лицо удар уракэн-ути (фото 23).

Если противник проводит повторную атаку левым кулаком мне в солнечное сплетение, я правой рукой, как показано на фото 24, отбиваю удар блоком ёко-укэ и затем наношу правой ногой удар в живот противника (фото 25).

Если противник в продолжение своей атаки наносит мне удар правым кулаком в лицо, я отступаю правой ногой на шаг назад, перехожу в стойку сико-дати и наношу удар левым кулаком противнику в живот (фото 27, 40).

Бросок, предназначенный для использования в ситуации, когда противник наносит удар кулаком мне в лицо.

Если противник наносит удар кулаком мне в лицо, я отступаю правой ногой на шаг назад и одновременно отбиваю запястье его бьющей руки снизу вверх блоком дзёдан-укэ (фото 41). Затем я захватываю запястье этой

Фото 40

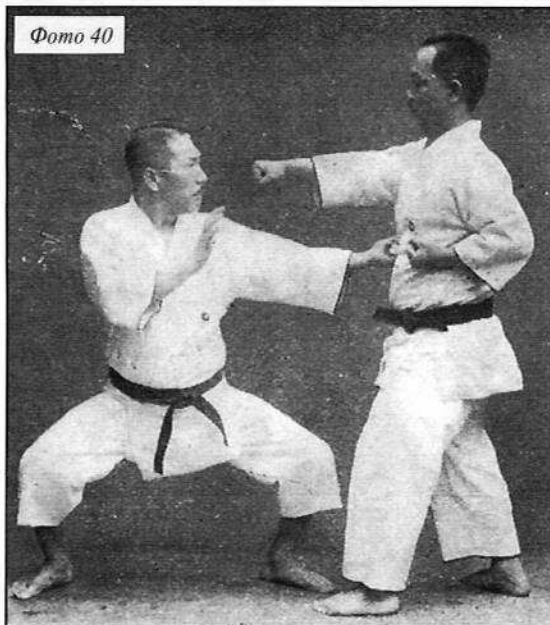


Фото 41

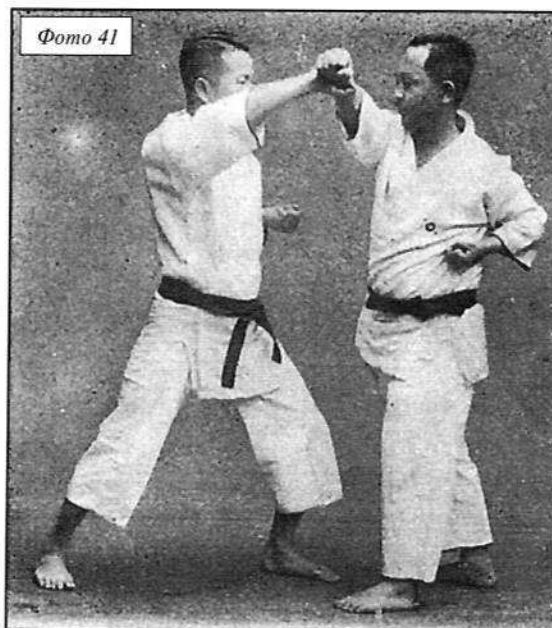
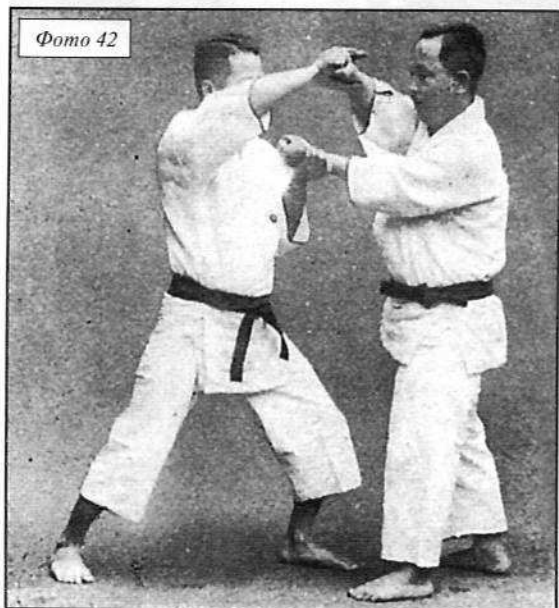
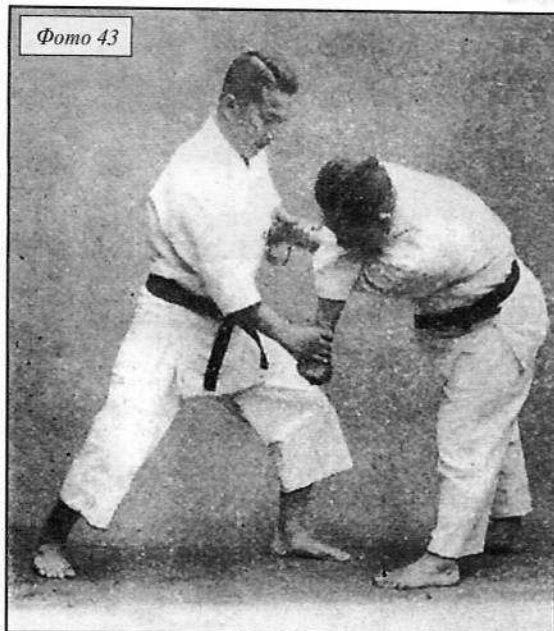


Фото 42



руки противника (правой) и, отводя его немного в сторону, вывожу его из равновесия. Если противник снова атакует меня, нанося удар левой рукой в солнечное сплетение, я отбиваю его левую руку снизу вверх блоком сукуи-укэ и захватываю ее запястье (фото 42). При этом я выкручиваю обе за-

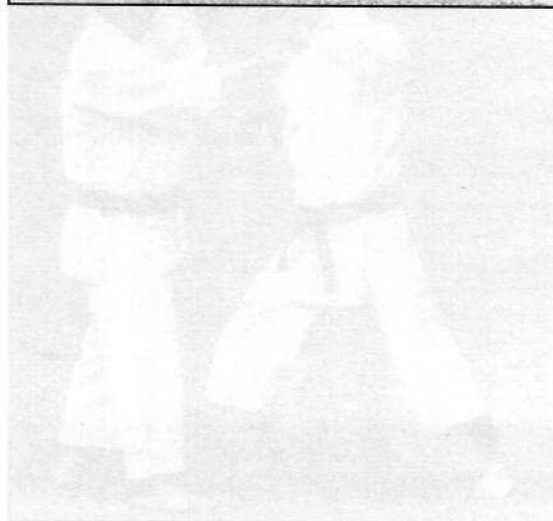
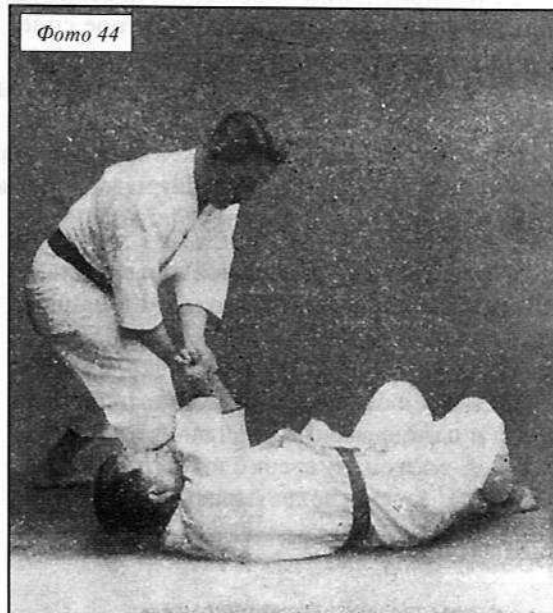
Фото 43



хваченные руки противника сверху вниз на излом, как показано на фото 43, и, отставляя назад ногу, сваливаю противника наземь.

Сваленного противника я добиваю ударами кэн-цуй-ути обеими руками по обеим сторонам головы (фото 44).

Фото 44



Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва **ПИНЪАН САНДАН—НО КАТА** 平安三段の型

Перевод выполнен по изданию: Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва. Кобо кэмпо каратэдо нюмон («Вводный курс каратэдо искусства нападения и защиты»). Гинован (Окинава), 1996 (репринт издания 1938 г.), с. 164-187.

ОПИСАНИЕ ДЕЙСТВИЙ КАТА ПИНЪАН САНДАН

Обзор ката Пинъан сандан

Прежде всего, мы перечислим те технические приемы, с которыми мы познакомимся в процессе изучения ката Пинъан сандан, а затем перейдем к объяснению его деталей.

В ката Пинъан сандан, в сравнении с ката Пинъан нидан, движений меньше, их всего 19. Ката содержит 9 следующих технических приемов:

- 1) *тёку-дзуки* — «прямой тычковый удар»;
- 2) *ёко-укэ* — «горизонтальный блок»;
- 3) *хараи-укэ* — «сметающий блок»;
- 4) *нуки-тэ* — «пронзающая рука»;
- 5) *ути-агэ* — «рубящий удар снизу вверх»;
- 6) *хидзи-укэ* — «блок локтем»;
- 7) *ути-коми* — «рубяще-проникающий удар»;

- 8) *хидзи-атэ* — «удар локтем»;
- 9) *фури-дзуки* — «маховый удар кулаком».

Хотя ката Пинъан сандан и короткое, содержание его сравнительно богато. Оно включает различные интересные приемы: а) такой важный технический прием, как *ёко-укэ* — «горизонтальный блок»; б) способ ухода от болевого приема при захвате руки противником со спины; в) «блок локтем» *хидзи-укэ*, который может быть использован в случае внезапного нападения; г) способ защиты в ситуации, когда противник обхватывает вас руками сзади, и другие.

Что касается технических действий ногами, то в Пинъан сандан их 8:

- 1) *нёко-аси-дати* — стойка «кошачьи лапки»;
- 2) *мусуби-дати* — стойка «пятки вместе»;
- 3) *тэйдзи-дати* — «стойка в виде знака «Т» — «Тэй»»;
- 4) *дзэнкуцу-дати* — «стойка с наклоном вперед»;
- 5) *хатидзи-дати* — «стойка в виде иероглифа «八» — «восемь»»;
- 6) *рэннодзи-дати* — «стойка в виде знака «ㄥ» — «Рэ»»;

- 7) *сико-дати* — «прямоугольная стойка»;

- 8) *ёри-аси* — «шаг с подтягиванием [другой ноги]».

О взаимосвязи действий рук и ног будет рассказано в подробном объяснении ката.

Эмбусэн — схема перемещений при выполнении ката

Как уже было сказано выше, ката Пинъан сандан состоит из 19 движений, время его исполнения — в пределах 1 минуты. Схема перемещений при выполнении ката, как видно на схеме 1 (рис. 1), соответствует знаку «Т» — «Тэй», она образуется шестью дорожками. Перечислим эти дорожки согласно последовательности их прохождения при выполнении ката:

- 1) дорожка в северном направлении;
- 2) дорожка в южном направлении;
- 3) дорожка в восточном направлении;
- 4) дорожка в западном направлении;
- 5) дорожка в северном направлении;
- 6) дорожка в южном направлении.

Так же как и в случае с ката Пинъан нидан, эти дорожки названы по направлениям, в которых движется исполнитель при выполнении ката.

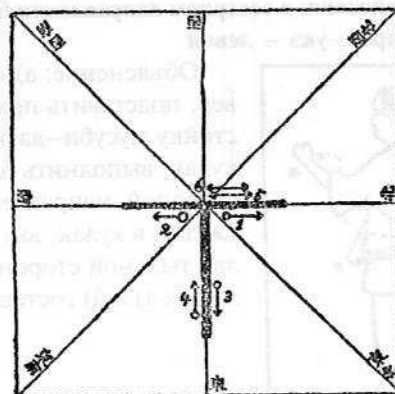


Рис. 1. Схема 1. Перемещения при выполнении ката Пинъан сандан



Описание действий ката Пин'ян сандан

Камаэката — изготовка для выполнения ката (рис. 2)

Объяснение: а) ноги расставить в стойку хатидзи—дати, колени выпрямить; б) обе руки с силой сжать в кулаки и расположить напротив головок бедренных костей тыльными сторонами от себя, это изготовка для защиты паха [от возможной атаки]; в) подбородок опущен, глаза смотрят прямо вперед, словно вы смотрите на виднеющуюся вдали гору (тояма); г) туловище выпрямлено, грудь расправлена, плечи опущены, нижняя часть живота напряжена (эта изготовка идентична начальной изготовке в ката Пин'ян нидан).

Рис. 2. Изготовка для выполнения ката Пин'ян сандан

Действие 1 (рис. 3)

Суть действия: в северном направлении блок ёко-укэ левой рукой, сжатой в кулак

Объяснение: а) из положения начального камаэ, сохраняя направление на восток, повернуть на север одну только голову и направить взгляд на противника, надвигающегося с севера; б) затем присесть, изменить стойку на нэко-аси и выполнить блок ёко-укэ, как показано на рисунке, направив кулак тыльной стороной от себя. Кулак должен быть расположен на высоте чуть ниже



плеча, от левого локтя до бока расстояние должно быть такое, чтобы туда можно было поместить один кулак; в) правый кулак отвести в положение готовности у пояса (коси) тыльной стороной вниз. Описанные выше движения составляют единое действие.

Рис. 3. Действие 1



Действие 2 (рис. 4)

Суть действия: в северном направлении блок ёко-укэ правой рукой и блок хараи-укэ — левой



Объяснение: а) сохраняя направление на север, подставить правую ногу к левой и принять стойку мусуби—дати; б) правой рукой, сжатой в кулак, выполнить блок ёко-укэ (кулак тыльной стороной направлен от себя), а левой рукой, сжатой в кулак, выполнить блок хараи-укэ (кулак тыльной стороной направлен от себя). Движения а) и б) составляют единое действие.

Рис. 4. Действие 2

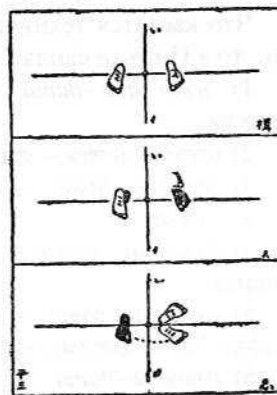


Рис. 5. Перемещения ног до действия 2 включительно

Действие 3 (рис. 6)

Суть действия: в северном направлении блок ёко-укэ левой рукой и блок хараи-укэ — правой



Объяснение: взгляд направлен на север. В той же стойке мусуби-дати левой рукой, сжатой в кулак, выполнить блок ёко-укэ (кулак тыльной стороной направлен от себя), а правой рукой, сжатой в кулак, выполнить на нижнем уровне блок хараи-укэ (кулак тыльной стороной направлен от себя). Движения левой и правой руками совершаются одновременно.

Рис. 6. Действие 3

Действие 4 (рис. 7)

Суть действия: в южном направлении блок ёко-укэ правой рукой, сжатой в кулак



Объяснение: а) разворачиваясь на левой ноге, выдвинуть правую ногу на один шаг в южном направлении и принять стойку *нэко-аси*; б) развернуть туловище в восточном направлении и только голову повернуть в южном направлении и направить взгляд на противника, надвигающегося с юга; в) правой рукой, сжатой в кулак, выполнить блок ёко-укэ, кулак тыльной стороной направлен от себя; левый кулак отвести в положение готовности у пояса тыльной стороной вниз. Описанные выше движения составляют единое действие (позиция: *миги хамми-но камаэ* — «правая изготовка вполоборота к противнику»).

Рис. 7. Действие 4

Действие 5 (рис. 8)

Суть действия: в южном направлении блок ёко-укэ левой рукой и блок хараи-укэ — правой

Объяснение: а) приставить левую ногу к правой и принять стойку мусуби-дати, глаза пристально смотрят в южном направлении (для описания взгляда использовано слово «тюси» — «пристальное наблюдение» — А.Г.); б) левой рукой, сжатой в кулак, выполнить блок ёко-укэ, кулак тыльной стороной направлен от себя; правой рукой, сжатой в кулак, выполнить блок хараи-укэ, кулак тыльной стороной направлен от себя. Описанные выше движения составляют единое действие.



Рис. 8. Действие 5

Обратите внимание!

Поскольку блок ёко-укэ представляет собой блок внешней стороной запястья (*омотэ котэ* — ребро предплечья со стороны большого пальца — А.Г.), применяемый в момент атаки противника, нацеленной в солнечное сплетение (*суйгэцу*), кулак блокирующей руки не должен подниматься выше плеча, скорее, нужно стараться, чтобы он был расположен чуть ниже плеча, а расстояние между локтем блокирующей руки и боком туловища должно быть приблизительно таким, чтобы туда можно было поместить локоть. При соблюдении этих требований получится правильная стандартная форма (ката) блока ёко-укэ.

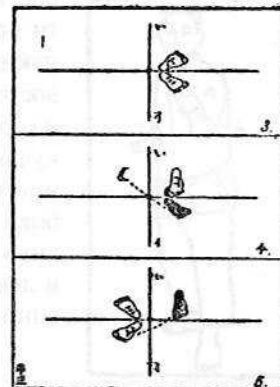


Рис. 9. Перемещения ног до действия 5 включительно

Действие 6 (рис. 10)

Суть действия: в южном направлении блок ёко—укэ правой рукой и блок хараи—укэ — левой



Рис. 10. Действие 6

Объяснение: взгляд направлен на юг. В той же стойке мусуби—дати правой рукой, сжатой в кулак, выполнить блок ёко—укэ, кулак тыльной стороной направлен от себя.левой рукой, сжатой в кулак, выполнить на нижнем уровне блок хараи—укэ, кулак тыльной стороной направлен от себя. Описанные движения совершаются одновременно.

Обратите внимание!

Высота расположения кулака блокирующей руки при выполнении ёко—укэ должна быть такой, как указано выше, поскольку блок ёко—укэ используется, чтобы внешней стороной запястья отбросить от себя кисть противника, выполнять блок нужно именно с таким ощущением. При выполнении блока хараи—укэ нужно стремиться внутренней стороной запястья (*ура котэ* — ребро предплечья со стороны мизинца — А.Г.) жестко отбить руку противника в направлении вниз — в сторону.

Действие 7 (рис. 11)

Суть действия: в восточном направлении блок ёко—укэ левой рукой, сжатой в кулак

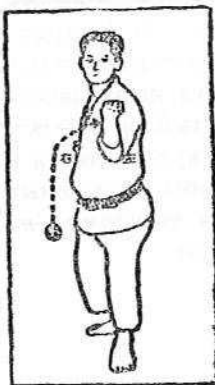


Рис. 11. Действие 7

Объяснение: а) не изменяя положения правой стопы, выдвинуть левую ногу на один шаг в восточном направлении и принять стойку нэко—аси, туловище оставить развернутым в южном направлении и одну только голову повернуть на восток и внимательно посмотреть в этом направлении (использовано слово «тюмоку» — «сосредоточенный взгляд»); б) одновременно левой рукой, сжатой в кулак, выполнить блок ёко—укэ, кулак тыльной стороной направлен от себя; правый кулак отвести в положение готовности к правому боку тыльной стороной вниз (это действие совпадает с действием 1 и отличается от него только направлением выполнения).

Действие 8 (рис. 12)

Суть действия: в восточном направлении удар ёнхон нукитэ правой рукой

Объяснение: пристальный взгляд направлен на восток. Не меняя расположения стопы, опустить левую стопу целиком на пол, сделать шаг правой ногой вперед и одновременно нанести правой рукой укол четырьмя пальцами ёнхон нукитэ (мизинец внизу) в восточном направлении на среднем уровне. Левый кулак отвести в положение готовности к левому боку тыльной стороной вниз. Движения правой и левой рук совершаются одновременно.

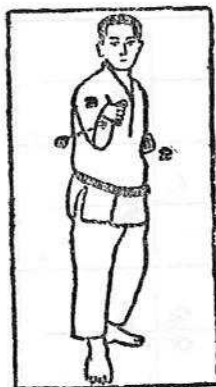
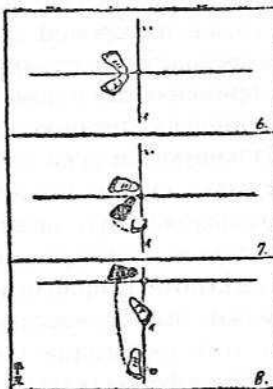


Рис. 12. Действие 8

Рис. 13. Перемещения ног до действия 8 включительно



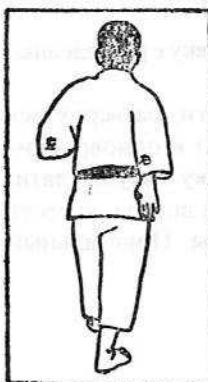


Рис. 14. Действие 9

Действие 9 (рис. 14)

Суть действия: в ответ на захват руки — разворот в западном направлении

Объяснение: не меняя положения ног, развернуться через левый бок в западном направлении и принять стойку дзэнкуцу (левостороннюю); правую руку, позиция кисти которой (четыре пальца вытянуты, большой согнут) не изменяется, опустить вниз, повернув ладонью вверх, руку выпрямить в локте (кисть при этом не должна касаться ягодицы, она должна быть отведена от нее на 21–24 см).

Это действие выполняется с целью имитации ситуации, когда вашу руку захватил противник и завернул ее вам за спину.



Рис. 15. Действие 10

Действие 10 (рис. 15)

Суть действия: в восточном направлении рубящий удар снизу вверх (ути-агэ) кулаком левой руки

Объяснение: а) развернувшись на левой ступне (на подушечке за пальцами), шагнуть левой ногой в восточном направлении и принять стойку сико-дати; б) нанести рубящий удар левым кулаком снизу вверх (тыльная сторона кулака смотрит вверх, кулак поднять приблизительно до такой же высоты, как при тычковом ударе на среднем уровне *тюдан тёку-дзуки*); в) правую руку сжать в кулак и отвести в положение готовности - к правому боку тыльной стороной вниз. Все эти движения составляют единое действие.

Обратите внимание!

Туловище должно быть повернуто на юг, а голова — на восток.



Рис. 16. Действие 11

Действие 11 (рис. 16)

Суть действия: в восточном направлении удар *тюдан тёку-дзуки* правым кулаком

Объяснение: не меняя расположения левой стопы, шагнуть вперед правой ногой и одновременно нанести удар *тюдан тёку-дзуки* правым кулаком, повернутым тыльной стороной вверх. Левый кулак отвести в положение готовности - к левому боку тыльной стороной вниз.

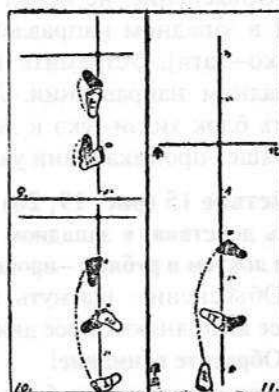
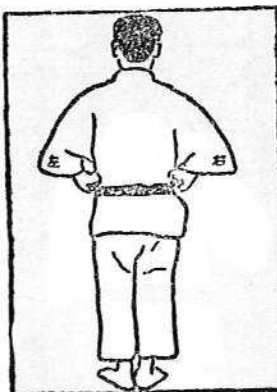


Рис. 17. Перемещения ног до действия 11 включительно





Действие 12 (рис. 18)

Суть действия: развернуться на запад и принять изготовку с разведенными в стороны локтями

Объяснение: не меняя расположения правой ноги, развернуться в противоположном направлении (то есть на запад) и одновременно подставить левую ногу к правой и принять стойку мусуби-дати; кулаки обеих рук, повернутые тыльными сторонами вперед, упереть в бока, плечи опустить, а локти развести в стороны. Пристальный взгляд направить в западном направлении.

Рис. 18. Действие 12



Рис. 19. Действия 13 и 15

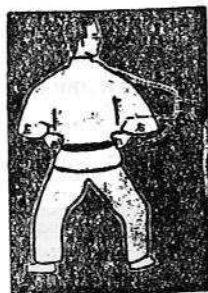


Рис. 20. Действия 13 и 15 ката при взгляде с южной стороны



Рис. 21. Действие 14

Действие 13 (рис. 19, 20)

Суть действия: в западном направлении блок правым локтем хидзи-укэ и рубяще-проникающий удар (ути-коми)

Объяснение: а) не меняя расположения левой ноги, шагнуть правой ногой в западном направлении и принять стойку сико-дати, туловище направить в южном направлении и только голову повернуть в западном направлении, куда устремить пристальный взгляд. Локти остаются разведенными в стороны, правый локоть совершает маятниковое движение вперед, чтобы отклонить в сторону атаку противника; б) сразу после блока локтем, как это показано на рисунке 20, выбросить правый кулак в сторону, выпрямив руку в локте, а затем тут же вернуть в исходное положение — это действие обозначает рубяще-проникающий удар в живот противника. При выполнении удара правый кулак остается развернутым тыльной стороной вперед. Движения а) и б) выполняются на высокой скорости как единое действие.

Действие 14 (рис. 21)

Суть действия: в западном направлении блок левым локтем и рубяще-проникающий удар

Объяснение: не меняя расположения правой ноги, шагнуть левой ногой в западном направлении и принять стойку [сико-дати]. Устремить пристальный взгляд в западном направлении. Левым локтем выполнить блок хидзи-укэ и левым кулаком нанести рубяще-проникающий удар.

Действие 15 (рис. 19, 20)

Суть действия: в западном направлении блок правым локтем и рубяще-проникающий удар

Объяснение: шагнуть правой ногой вперед, далее выполняются все движения действия 13.

Обратите внимание!

При выполнении блоков хидзи-укэ перемещаться в сико-дати нужно обычным способом, не топая ногами.

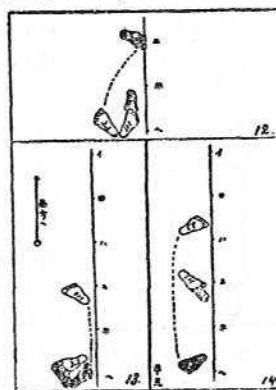


Рис. 22. Перемещения ног до действия 14 включительно

糸東流

Действие 16 (рис. 23)

Суть действия: в западном направлении удар тюдан тёку—дзуки левым кулаком

Объяснение: устремить пристальный взгляд в западном направлении. Не меняя расположения правой ноги, шагнуть вперед левой ногой и одновременно нанести удар тюдан тёку—дзуки левым кулаком, повернутым тыльной стороной вверх. Правый кулак отвести в положение готовности - к левому боку тыльной стороной вниз.

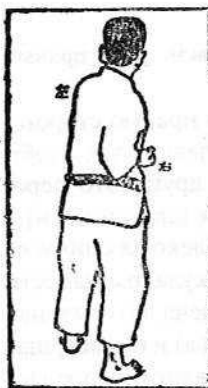


Рис. 23. Действие 16, виды с запада и с востока

Действие 17 (рис. 24)

Суть действия: шаг вперед правой ногой

Объяснение: устремить пристальный взгляд в западном направлении. Оставляя левую руку вытянутой вперед в ударе, шагнуть вперед правой ногой и принять стойку хатидзи—дати. Левый кулак и левая нога своего расположения не меняют.



Рис. 24. Действие 17

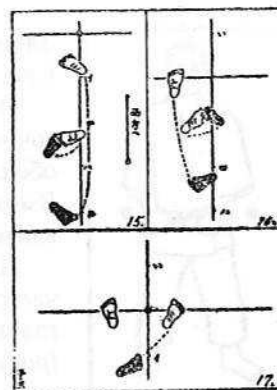


Рис. 26. Перемещения ног до действия 17 включительно

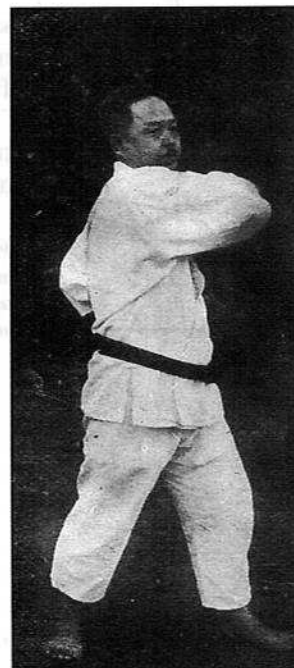
Действие 18 (рис. 25)

Суть действия: в северном направлении удар левым локтем хидзи—атэ и затем маховый удар кулаком фури—дзуки правой рукой

Объяснение: а) разворачиваясь на правой ноге и заводя левую ногу через левую сторону за спину, отступить на шаг левой ногой и развернуться в противоположном направлении; б) локоть левой руки отвести далеко за спину, ее кулак при этом тыльной стороной обращен вниз; правым кулаком нанести удар фури—дзуки в направлении вверх своего левого плеча. Движения а) и б) совершаются одновременно. В результате этого действия вы должны прийти в позицию, в которой ваше тело будет развернуто влево. При развороте влево важно не заваливаться в направлении движения, а держать туловище выпрямленным. Пятки обеих ног должны быть опущены на пол, колени выпрямлены, стойка — хатидзи—дати. Глаза пристально смотрят в юго—восточном направлении.



Рис. 25. Действие 18



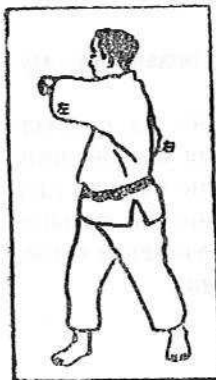


Рис. 27. Действие 19

Действие 19 (рис. 27)

Суть действия: в южном направлении перемещение ёри-аси, удар правым локтем и удар фури-дзуки левой рукой

Объяснение: а) отставить правую ногу на один шаг в правую сторону, т.е. в южном направлении, и тут же придвинуть за ней левую, так чтобы ноги заняли прежнее расположение относительно друг друга (это перемещение называется «ёри-аси» — «шаг с подтягиванием [другой ноги]») в стойке хатидзи-дати; б) локоть правой руки отвести далеко за спину, ее кулак при этом тыльной стороной обращен вниз; левым кулаком нанести удар фури-дзуки в направлении поверх своего правого плеча, его тыльная сторона при этом должна быть обращена вверх. Движения а) и б) совершаются одновременно. Глаза пристально смотрят в юго-западном направлении. При этом действии пятки обеих ног также должны быть опущены на пол, а колени выпрямлены.



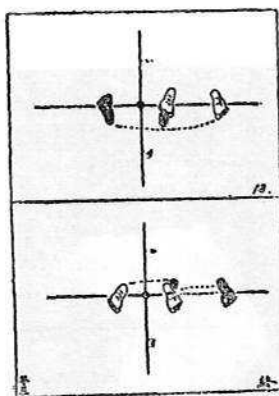
Рис. 28. Завершение исполнения ката Пинъан сандан

Завершение исполнения ката (рис. 28)

Суть действия: возврат в начальное положение

Объяснение: в том же положении повернуться фронтально (т.е. в восточном направлении), оба кулака медленно опустить вниз, пронеся по обеим сторонам от солнечного сплетения тыльными сторонами от себя. Взгляд направить прямо вперед, словно смотрите на гору, виднеющуюся вдали; медленно сделать вдох и выдох и завершить исполнение ката.

Приветствие в начале исполнения ката и при его завершении заключается в небольшом поклоне вперед (при этом голову нельзя опускать, глаза не переводить вниз). Обратите внимание на это приветствие стоя (рицу-рэй).

**О перемещениях ног**

1. Перемещаться нужно всегда так, чтобы ноги не приклеивались к полу, но и не отрывались от него, совершенно неправильно ни топтать по полу ногами, поднимая их вверх, ни волочить ноги по полу. Перемещения должны быть легкими и быстрыми.

2. Способ перемещения ёри-аси используется не только для перемещения в сторону, но и для перемещений вперед и вперед по диагонали.

Рис. 29. Перемещения ног до завершения ката включительно. Обратите внимание, что на части схемы, помеченной как «Завершение ката», показано положение ног при действии 19 и при завершении ката.

АНАЛИТИЧЕСКОЕ ОБЪЯСНЕНИЕ КАТА ПИНЬАН САНДАН И СПОСОБЫ ЕГО ИЗУЧЕНИЯ

Аналитическое объяснение ката Пиньан сандан

В этом разделе поэлементно объясняется боевое значение всех действий ката Пиньан сандан.

Прежде всего, в обзорном порядке укажем особые действия ката Пиньан сандан:

- 1) блок ёко-укэ левой рукой, сжатой в кулак, правый кулак — у правого бока;
- 2) блок ёко-укэ правой рукой, сжатой в кулак, и блок хараи-укэ — левой, сжатой в кулак;
- 3) блок ёко-укэ левой рукой, сжатой в кулак, и блок хараи-укэ — правой, сжатой в кулак;
- 4) блок ёко-укэ правой рукой, сжатой в кулак, левый кулак — у левого бока;
- 5) блок ёко-укэ левой рукой, сжатой в кулак, и блок хараи-укэ — правой, сжатой в кулак;
- 6) блок ёко-укэ правой рукой, сжатой в кулак, и блок хараи-укэ — левой, сжатой в кулак;
- 7) блок ёко-укэ левой рукой, сжатой в кулак, правый кулак — у правого бока;
- 8) ёнхон нукитэ (укол четырьмя пальцами) правой рукой, левый кулак — у левого бока;
- 9) в ответ на захват правой руки — разворот спиной к противнику, левый кулак — у левого бока;
- 10) рубящий удар снизу вверх (ути-агэ) кулаком левой руки, правый кулак — у правого бока;
- 11) удар тюдан тёку-дзуки правым кулаком, левый кулак — у левого бока;
- 12) кулаки — у боков, стойка — мусуби-дати;
- 13) блок правым локтем хидзи-укэ и рубяще-проникающий удар (ути-коми), возврат локтя в прежнее положение;
- 14) блок левым локтем и рубяще-проникающий удар, возврат локтя в прежнее положение;
- 15) блок правым локтем и рубяще-проникающий удар, возврат локтя в прежнее положение;
- 16) удар тюдан тёку-дзуки левым кулаком, правый кулак — у правого бока;
- 17) кулак левой руки — в прежнем положении, правый кулак — у правого бока;

18) удар левым локтем хидзи-атэ, маховый удар фури-дзуки правым кулаком;

19) удар правым локтем, удар фури-дзуки левым кулаком.

В этом списке указаны 4 особых, специфических для ката Пиньан сандан, действия: а) блок ёко-укэ; б) защита от болевого приема (гяку-хадзуси); в) блок локтем хидзи-укэ; г) комбинация удара локтем хидзи-атэ и махового удара кулаком фури-дзуки в качестве защиты от обхвата сзади. Кроме того, в этом ката представлен также такой прием нападения, как ёнхон нукитэ.

Что касается действий ногами, то в ката Пиньан сандан трижды повторяется стойка нэко-аси, изучение сочетаний движений обеими руками с этой стойкой требует большого внимания в тренировках.

Итак, перейдем к объяснению действий ката.

Блок ёко-укэ и стойка нэко-аси

1-й вариант (действие 1)

2-й вариант (действие 4)

3-й вариант (действия 7 и 8)

1-й вариант. Когда противник атакует меня правым кулаком в область солнечного сплетения, я отступаю правой ногой на шаг назад, принимая левостороннюю стойку нэко-аси вполборота к противнику (т.е. разворачиваясь левым боком к противнику). Одновременно левой рукой я выполняю блок ёко-укэ. Правый кулак готов для атаки.

2-й вариант. Когда противник атакует меня правым кулаком в область солнечного сплетения, я отступаю левой ногой на шаг назад, принимая правостороннюю стойку нэко-аси вполборота к противнику (т.е. разворачиваясь правым боком к противнику). Одновременно правой рукой я выполняю блок ёко-укэ (рис. 30).

3-й вариант. Когда противник атакует меня правым кулаком

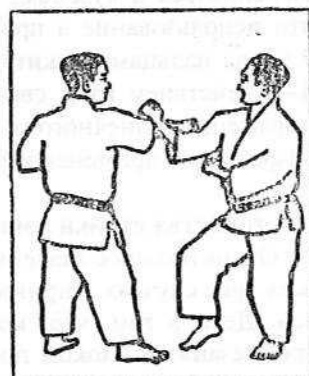


Рис. 30. Сото ёко-укэ

в область солнечного сплетения, я отступаю правой ногой на шаг назад, принимая стойку нэко-аси, оставаясь развернутым к противнику фронтально, левой рукой выполняю блок ёко-укэ и одновременно ударом нукитэ правой рукой атакую противника в солнечное сплетение.

В 1-м и 3-м вариантах я левой рукой, сжатой в кулак, отражаю блоком ёко-укэ правую руку противника изнутри, такой блок называется «ути ёко-укэ» — «внутренний горизонтальный блок», а во 2-м варианте я правой рукой, сжатой в кулак, отражаю блоком ёко-укэ правую руку противника снаружи, такой блок называется «сото ёко-укэ» — «внешний горизонтальный блок».

Если бы противник атаковал меня левым кулаком, то блок ёко-укэ в 1-м и 3-м вариантах был бы внешним, а во 2-м — внутренним. Если рассматривать эту классификацию с точки зрения взаимосвязи внешней (омотэ котэ) и внутренней (ура котэ) сторон запястья, то, как уже говорилось при объяснении последовательности движений ката Пинъан сандан, каратист, выполняющий блок ёко-укэ, всегда применяет внешнюю сторону запястья. Когда при блокировании он внешней стороной запястья отбивает внешнюю сторону запястья противника, получается внутренний блок, а когда он отбивает внутреннюю сторону запястья противника — внешний. Потренировавшись в паре с товарищем, хорошенько запомните, в каком случае ёко-укэ будет внутренним, а в каком — внешним.

При блокировании удара правого кулака противника левой рукой блоком ути ёко-укэ (действия ката 1 и 7) сразу же после блокирования правый кулак атакует область солнечного сплетения противника. Эта атака может выполняться и кулаком, но нас учили тому, что использование в продолжение действия 7 укола пальцами нукитэ, который является 8-м действием ката, связано с тем, что для поражения солнечного сплетения может быть эффективно применен именно удар нукитэ.

Достоинства стойки нэко-аси

Очень большое значение имеет и то, что во всех трех случаях я принимаю стойку нэко-аси. Дело в том, что, когда моя резервная (т.е. незанятая блоком правая, отведенная к боку — А.Г.) рука переходит в нападение, я из

низкой позиции нэко-аси делаю шаг в более высокую позицию, и энергия выпрямления ног преобразуется в силу удара, что позволяет сделать удар максимально сильным. Во всех случаях использования стойки нэко-аси даже в этой оборонительной позиции используется мгновенное изменение положения тела, т.е. энергия подъема в более высокую стойку. За счет одного только мгновенного отступления в позицию нэко-аси в ответ на атаку противника и за счет понижения своего центра тяжести я могу ослабить мощь атаки противника. Приведу пример. Принимая мяч, летящий в меня, словно ядро, мы всегда отводим назад лоящие его руки. А если летящее в меня ядро должно вот-вот врезаться мне в грудь, то мне не только придется отвести назад лоящие его руки, но и одновременно подсесть на ноги. Это необходимо, чтобы ослабить энергию летящего ядра и защитить себя от травмы. Или вот еще такой пример. Представьте, что произойдет с вами, если вы прыгнете с высоты, стоя прямо, как палка? Энергия соударения ног с полом мгновенно передастся мозгу, и, если вам не повезет, вы рискуете получить сотрясение мозга. Поэтому, прыгая с высоты вниз, нужно обязательно приземляться на носочки, сгибая колени и наклоняясь вперед, чтобы погасить энергию соударения. Обдумав эти примеры из жизни, вы хорошо поймете, в чем заключается достоинство стойки нэко-аси как оборонительной позиции.

Нам бы очень хотелось, чтобы вы глубоко осмыслили тот факт, что переход в стойку нэко-аси (т.е. защитное действие) и подъем из нее (т.е. атакующее действие) связаны, соответственно, с моментальным ослаблением или увеличением мощи удара, и полностью поняли значение стойки нэко-аси. Надо сказать, что есть и такие люди, кто, рассуждая о нэко-аси, говорят только о стойке в ее законченном виде, но это неправильно, так как они забывают об указанных выше двух важных вещах, которые к тому же являются главными достоинствами стойки нэко-аси, и рассуждают о нэко-аси как о чем-то окостеневшем. Нам хотелось бы, чтобы вы внимательно изучили эти два главных достоинства нэко-аси.

И еще мы хотим посоветовать в свете сказанного здесь еще раз обдумать 1-е и 2-е действия ката Пинъан сандан.

Блоки ёко-укэ и хараи-укэ (1)

1-й вариант (действие 1 — действие 2)

2-й вариант (действие 4 — действие 5)

1-й вариант. Когда противник атакует меня правым кулаком в область солнечного сплетения, я отступаю правой ногой на шаг назад, принимая стойку нэко-аси, блокирую его удар левой рукой блоком ути ёко-укэ и собираюсь тут же перейти к атаке своей правой рукой. Однако противник, зная, что его первая атака не достигла успеха, мгновенно, без промедления после первой атаки, «выстреливает» своим левым кулаком второе «ядро» мне в солнечное сплетение. Увидев эту опасность, я своей левой рукой, которая блокировала с помощью ёко-укэ первый «выстрел», прямо из конечного положения блока отбиваю второй «выстрел» вниз — в сторону блоком сото хараи-укэ и, парируя таким образом атаку противника, с подъемом из стойки нэко-аси, «натянув лук до отказа», наношу противнику молниеносный удар правым кулаком в уязвимую точку дзинтю (под носом, фильтрум) и сражаю его. Это позволяет полностью вывести противника из строя. На рис. 31 показан вариант применения 2-го действия ката Пинъан сандан, в котором блок ёко-укэ правой рукой заменяется на прямой удар в голову дзёдан тёку-дзуки.

2-й вариант. Этот вариант можно рассматривать как зеркальное отображение 1-го варианта. Когда противник «выстреливает» первое «ядро» своим левым кулаком мне в область солнечного сплетения, я отступаю левой ногой в стойку нэко-аси и правой рукой выполняю блок ути ёко-укэ. Поскольку противник немедленно «выстреливает» в меня второе «ядро» (правым кулаком), я отбиваю его правую руку блоком сото хараи-укэ своей правой рукой, которую опускаю вниз из положения предыдущего блока, и одновремен-



но выбрасываю свой левый кулак в удар дзёдан тёку-дзуки, метя в уязвимую точку дзинтю.

В этом случае показан вариант применения 5-го

Рис. 31. От ути ёко-укэ левой рукой к сото хараи-укэ

действия ката Пинъан сандан, в котором блок ёко-укэ левой рукой заменяется на прямой удар в голову дзёдан тёку-дзуки.

Взаимосвязь классификации блоков хараи-укэ и блокирующей стороны запястья

Если блок ёко-укэ выполняется внешней стороной запястья, то блок хараи-укэ, напротив, производится внутренней стороной запястья. Когда блоком хараи-укэ отбивается внешняя сторона запястья руки противника, такой блок всегда будет «внутренним» — ути хараи-укэ. А когда блоком хараи-укэ отбивается внутренняя сторона запястья руки противника, такой блок всегда будет «внешним» — сото хараи-укэ. Попробовав эти блоки на практике, читатель легко усвоит эту классификацию.

Блоки ёко-укэ и хараи-укэ (2)

3-й вариант (действия 2 и 6)

4-й вариант (действия 2 и 5)

Когда мы размышляли о значении блоков ёко-укэ и хараи-укэ, то в первом случае мы рассматривали два этих отдельных действия в качестве единой связки, а теперь рассмотрим эти же действия как самостоятельные, отдельные. В 3-м варианте блок ёко-укэ выполняется правой рукой, а блок хараи-укэ — левой, а в 4-м, наоборот, блок ёко-укэ выполняется левой рукой, а блок хараи-укэ — правой. Итак, рассмотрим оба случая.

3-й вариант. Когда противник атакует меня ударом левого кулака в область солнечного сплетения, я блокирую его на месте правой рукой блоком ути ёко-укэ. После этого противник тут же переходит ко второму удару — правым кулаком, я отбиваю его вниз — в сторону левой рукой блоком хараи-укэ и одновременно бью снизу вверх левым коленом ему в низ живота.

4-й вариант. В ситуации, когда противник атакует меня ударом правого кулака в область солнечного сплетения, я блокирую его на месте левой рукой блоком ути ёко-укэ. После этого противник тут же переходит ко второму удару — левым кулаком, я отбиваю его правой рукой блоком ути хараи-укэ и одновременно бью снизу вверх правым коленом ему в низ живота.

Действия 3, 4, 5 и 6 в ката выполняются в стойке мусуби-дати, но если мы постараемся понять смысл этого, то увидим, что в данном

случае предполагается такая жизненная ситуация, когда мы просто не можем отступить назад ни на шаг, как, например, в случае, если у нас за спиной будет забор или стена дома. В такой ситуации придется либо блокировать удар противника на месте, либо при применении блока ёко—укэ сделать шаг навстречу противнику вместе с блоком. Тогда после выполнения блоков ёко—укэ и хараи—укэ при переходе к атаке ударом ноги в зависимости от дистанции (расстояния до противника) вы можете нанести удар противнику не коленом, а стопой. Отработайте разные варианты действий в паре с партнером.

Обратите внимание при выполнении блока ёко—укэ

В ката Пинъан сандан более трети всех действий составляют блоки ёко—укэ. Очевидно, что создатель этого ката стремился побудить своих учеников проработать применение блока ёко—укэ в разных боевых ситуациях. Задумавшись, почему именно блоку ёко—укэ уделено столь большое внимание, мы поймем, что ёко—укэ среди всех блоков каратэ занимает чрезвычайно важное место, и поэтому очень важно овладеть им в совершенстве.

Хотя блок ёко—укэ может легко трансформироваться в другие действия, одновременно, при неточном его исполнении, его легко может использовать себе на пользу противник. Так, если при выполнении ёко—укэ кулак блокирующей руки будет поднят слишком высоко, противник может с помощью болевого приема или каких-то других действий загнать вас в «местность смерти», здесь требуется большая осторожность. При правильном исполнении ёко—укэ кулак вашей блокирующей руки должен быть на высоте плеча или чуть ниже его; локоть нельзя отводить от бока слишком далеко, поскольку тогда бок будет незащищен, между боком и локтем должно быть расстояние в один кулак.

Прочитайте также, что говорится о блоке ёко—укэ в параграфе об изучении и отработке ката Пинъан сандан.

Освобождение от захвата руки, взятой на болевой прием (действия 9—11)

Если противник захватил мою руку и выкручивает ее внутрь, я естественным образом разворачиваюсь к нему спиной. Вполне можно представить себе и такую ситуацию,

когда противник захватывает мою руку сзади и выкручивает ее. В любом случае, когда противник захватывает мою правую руку и выкручивает ее внутрь, я, находясь в положении спиной к нему, насколько это возможно, максимально вытягиваю туловище вперед (при этом я занимаю стойку дзэнкуцу). Это необходимо, чтобы создать дистанцию между моим телом и противником, необходимую для нанесения эффективного удара при переходе к следующему действию.

Затем свою выставленную вперед левую ногу я резко отставляю на шаг далеко назад, стараясь как можно глубже зашагнуть ею между ногами противника. По возможности, я должен занять максимально низкую стойку сико. Я отвожу локоть левой руки далеко назад и, когда он окажется под предплечьем руки противника, с силой наношу подбивающий удар снизу вверх левым кулаком. В большинстве случаев, если мой левый локоть задевает предплечье противника, болевой захват оказывается сорван. Если же противник изо всех сил вцепляется в мою руку, стремясь удержать ее, его собственная рука попадает на болевой прием, и поэтому при мощном подбиве моей левой руки снизу вверх он невольно отпускает руку.

Противник не только отпускает руку, но и под действием реакции, вызванной моим начальным разворотом в противоположном направлении с сильным рывком вперед, теряет равновесие, и я немедленно провожу контратаку ударом своей освободившейся правой руки.

На рис. 32 показан момент захвата моей правой руки, а на рис. 33 — момент удара снизу вверх

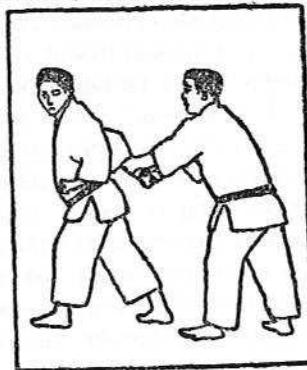


Рис. 32

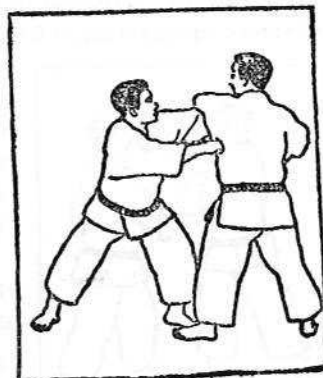


Рис. 33

левой рукой, срыв болевого захвата и контратака освобожденной правой рукой.

Необходимо обратить внимание на то, что левую руку, выполняющую подбив руки противника, сразу после того, как это действие достигло цели, нужно отвести к боку в положение готовности. На рисунке, чтобы показать последовательность действий, эта левая, выполняющая подбив рука показана поднятой вверх, в то время как правый кулак уже наносит удар. В действительности же атака правым кулаком должна производиться одновременно с отведением левого кулака к боку. Долго держать левую руку под мышкой у противника опасно.

Если так же как в действии 10, когда я приму низкую стойку сико, противник тоже примет низкую сико, то может сложиться такая ситуация, что я не смогу нанести восходящий удар снизу вверх левым кулаком. Но в этом случае, без сомнения, у противника окажутся открытыми лицо или шея, и, нанеся по ним удар, я смогу исправить свое невыгодное положение. Главное здесь — эффективно использовать левую руку.

Противник может захватывать мою правую руку либо только одной правой рукой, либо обеими руками сразу, но способ освобождения от захвата будет один и тот же.

Если же противник захватит мою левую руку, то следует использовать тот же способ защиты, но проделывать все движения в зеркальном варианте. Иными словами, нужно правой рукой нанести удар снизу вверх, освободить левую руку и этой левой рукой провести контратаку. Необходимо отрабатывать защиту от захвата как правой, так и левой руки.

Блок локтем хидзи-укэ и рубяще-проникающий удар (ути-коми)

1-й вариант (действие 13, действие 15)

2-й вариант (действие 14)

1-й вариант. Противник атакует меня ударом правого кулака в область солнечного сплетения. Защищаясь, я отступаю на шаг левой ногой, принимаю стойку сико и правым локтем отбиваю удар противника, а затем тут же, выпрямляя руку в локте, молниеносно наношу рубящий удар в солнечное сплетение или в живот противника.

2-й вариант. Противник атакует меня ударом правого кулака в область солнечного

сплетения. Защищаясь, я отступаю на шаг правой ногой, принимаю стойку сико и левым локтем отбиваю удар противника, а затем тут же, выпрямляя руку в локте, молниеносно наношу рубящий удар в солнечное сплетение или в живот противника.

Поскольку в 1-м случае удар противника блокируется изнутри, то блок будет называться «внутренним» — «ути хидзи-укэ». Соответственно, во 2-м случае, когда удар противника блокируется снаружи, блок будет называться «внешним» — сото хидзи-укэ. Если же противник будет атаковать левой рукой, то в первом случае блок будет внешним, а во втором — внутренним.

Что касается взаимосвязи классификации блоков хидзи-укэ и блокируемой стороны кисти, то в том случае, когда блокируется внешняя сторона запястья руки противника, блок будет внутренним, а когда внутренняя — внешним.

Ути-коми — рубяще-проникающий удар — выполняется правильно сжатым кулаком движением снизу вверх, тыльная сторона кулака направлена вбок, и на практике в этом случае удар наносится не «большой головкой кулака» (яп. дайкэнто, головка указательного пальца — А.Г.), а, главным образом, «малой головкой кулака» — головкой среднего пальца, ее частью на стороне безымянного пальца. В этом случае удар «малой головкой кулака» является чрезвычайно эффективным поражающим ударом атэми. Поскольку ударная поверхность и поражаемая область могут сильно различаться, в зависимости от дистанции до противника, в практике кумитэ необходимо исследовать различные варианты, не нанося, однако, сильных ударов партнеру.

Освобождение от обхвата сзади

(действия 18 и 19)

Следующее за действием 15 — блоком хидзи-укэ правой рукой — действие 16 — удар с шагом вперед левой ногой — можно трактовать как преследование противника, получившего в результате применения против него блока хидзи-укэ правым локтем и удара ути-коми правой рукой тяжелую травму. Действие же 17 я трактую как элемент, вставленный в качестве связки (цунаги), необходимой для перехода к следующему действию.

Итак, противник обхватывает меня руками сзади. Прежде всего, я отшагиваю правой но-

незащищенное место — в лицо, по затылку, в подмышку, — и тогда, воспользовавшись его испугом, я смогу выйти из опасного положения.

Что касается описанного выше болевого приема, то, если я буду действовать достаточно быстро и не раскроюсь каким-то образом для атаки противника, я смогу провести отличный бросок болевым приемом. Но если я хоть немного замешкаюсь, то противник тут же начнет наносить мне удары левой рукой, и тогда мне придется проводить болевой прием одной только левой рукой, а правой — защищаться. Поэтому, пока я буду соображать, что пытаться провести болевой прием, нападая двумя руками на одну правую руку противника, как описано выше, опасно, противник, понимая опасность мгновенного попадания на болевой прием, если я захвачу его правую руку, поднятую слишком высоко при блоке ёко-укэ, сразу прижимает к себе локоть правой руки и в результате может свободно обороняться. В этом случае, если я буду пытаться провести ему болевой прием, он сможет контратаковать, и в итоге я окажусь в проигрыше.

Поскольку при обсуждении вопроса о том, что может произойти, если поднять блокирующую руку при ёко-укэ слишком высоко, я вкратце объяснил, что может случиться при борьбе за проведение болевого приема в такой ситуации, теперь я хочу рассмотреть вопрос о том, какие выгоды дает выполнение ёко-укэ с точным соблюдением высоты положения блокирующей руки.

Противник наносит мне прямой удар в область солнечного сплетения правым кулаком. Защищаясь, я отступаю левой ногой на шаг и применяю сото ёко-укэ правой рукой. В конечном положении блокировки я разжимаю кулак и, повернув руку в запястье, прихватываю запястье руки противника. Если я сильно захвачу его и выкручу вниз, поворачивая вокруг его оси, рука противника окажется на болевом приеме. Если я при этом одновременно буду атаковать ударами левой руки, я смогу одержать полную победу. Необходимо обратить внимание, что в момент, когда я, захватив руку противника на болевой прием, опускаю ее вниз, я должен обязательно вывести руку за пределы контура своего тела, потому что в противном случае, когда я опущу ее, противнику будет достаточно выпрямить руку, чтобы нанести мне тычковый удар в об-

ласть солнечного сплетения или в низ живота. Поэтому нужно помнить, что захваченную руку противника нужно выводить за пределы контура тела (вправо или влево).

Если противник поднял при проведении ёко-укэ свою блокирующую руку слишком высоко, он раскрывает свой бок и ноги. Как это происходит, читатели должны изучить в процессе практических занятий.

При исследовании ёко-укэ перед нами встают различные вопросы. Чтобы избежать длинноты изложения, мы хотели бы оставить исследование их самим читателям, а о способах тренировки ёко-укэ рассказать в отдельном разделе.

Изучение блока хидзи-укэ и удара ути-коми

Наблюдая за тем, как каратисты выполняют блоки хидзи-укэ при исполнении ката, кому-то, возможно, покажется, что этот способ блокирования неэффективный и бестолковый. Однако недооценивать хидзи-укэ нельзя ни в коем случае, потому что на практике он порой оказывается необходимым. К примеру, если человек одет в европейский костюм и засунул руку в карман, у него может не оказаться времени, чтобы достать ее оттуда, и в этом случае он сможет отразить атаку противника блоком локтем и тут же нанести ему рубяще-проникающий удар ути-коми в низ живота.

Кроме того, так же как и в предыдущем случае, применение блока хидзи-укэ может потребоваться и если вы, будучи одеты в японское платье, засунули руки за пазуху куртки. Можно использовать хидзи-укэ и в том случае, если вы что-то держите в руках. Однако хидзи-укэ может быть применен не только в невыгодной для нас ситуации. И в обычных условиях он также является эффективным приемом и требует изучения и отработки в процессе тренировки.

Противник наносит мне прямой удар в область солнечного сплетения правым кулаком. Защищаясь, я отступаю левой ногой на шаг назад и отбиваю удар правым локтем внутренним блоком. Противник тут же наносит мне тычковый удар левым кулаком, метя в левый бок. Если я из положения хидзи-укэ резко рвану локтем назад и ударю им вбок, я смогу отбить удар левого кулака противника. Одновременно я наношу удар правым кулаком,

в зависимости от дистанции, либо в область солнечного сплетения, либо в низ живота, либо в пах. Если дистанция слишком мала для такого удара, то я, не выпрямляя руки, так и стоя боком к противнику, наношу ему удар локтем хидзи—атэ в область солнечного сплетения.

В ответ на атаку противника левым кулаком, я отбиваю его левым локтем внутренним блоком и действую так же, как правой рукой. Исследуйте хорошенько этот момент.

При использовании блока хидзи—укэ необходимо очень быстро выбрасывать вперед только локоть. Если в момент блокирования вы вслед за локтем подадитесь вперед туловищем, то вы раскроетесь для удара противника, на это нужно обратить внимание при тренировке блока.

Внешний блок хидзи—укэ подробно объяснен в аналитическом объяснении действий ката, хорошенько разберитесь в нем и натренируйте блок в достаточной мере.

Хотя в ката после блока хидзи—укэ используется рубяще—проникающий удар ути—коми снизу вверх, если возможности для нанесения такого удара нет, то можно применить и удар уракэн—ути в голову противника. В этом случае кулак описывает большую дугу, из—за чего у противника достаточно времени для защиты, но все—таки нужно тренировать и такой удар в качестве одного из вариантов ути—коми, чтобы иметь возможность наносить эффективные удары как вниз, так и вверх.

Изучение блока фури—укэ и удара хира—нукитэ

Мне хотелось бы вкратце рассказать о технике блокирования кистью, очень похожей на блок хидзи—укэ.

Противник наносит мне прямой удар в область солнечного сплетения правым кулаком. Защищаясь, я отступаю левой ногой на шаг назад и маховым движением правой руки внешней стороной ее кисти (не сжимая в кулак) отбиваю правую руку противника в сторону. Одновременно левой рукой я наношу укол хира—нукитэ в область груди противнику.

Хира—нукитэ — это укол пальцами в горизонтальном положении тыльной стороной кисти вверх, ладонью — вниз (в ката Пиньан сандан укол ёнхон—нукитэ — выполняется ладонью, повернутой тыльной стороной вбок

— в этом его отличие, такой вариант нукитэ называется «татэ—нукитэ» — «пронзающая рука в вертикальном положении»).

Если противник, потерпев неудачу с атакой правым кулаком, тут же атакует левым, нужно так же, как об этом говорилось в разделе, посвященном хидзи—укэ, махнуть правой рукой назад и выполнить блок кистью котэ—укэ, после которого можно тут же перейти к уколу хира—нукитэ.

Поскольку в этом способе блокирования используется маховое движение рукой, его называют «фури—укэ» — «маховый блок». Описанный выше его вариант называется «внутренним» — «ути фури—укэ».

В ответ на атаку противника правым кулаком, я отступаю на шаг назад правой ногой и блокирую его удар левой рукой, такой блок будет внешним, соответственно, он называется «сото фури—укэ».

Поскольку существуют правый и левый варианты ути фури—укэ и сото фури—укэ, тщательно отработайте их все.

Что касается применения фури—укэ в реальной ситуации, то можно для примера взять такой случай, когда вы стоите с противником лицом к лицу, и он неожиданно наносит вам в живот какой—нибудь удар. В такой ситуации нужно быстро уклониться от атаки и отбить ее с помощью фури—укэ, такая защита чрезвычайно эффективна.

При выполнении блока фури—укэ нужно обратить внимание на то, чтобы рука оставалась немного согнутой, блок совершается маховым движением.

Взаимосвязь классификации блоков фури—укэ и блокирующей стороны запястья

Блок фури—укэ выполняется внешней стороной запястья. Когда блокируется внешняя сторона запястья противника, такой блок является внутренним — ути фури—укэ, а когда блокируется внутренняя сторона его запястья, то внешним — сото фури—укэ.

Думаю, что на приведенных примерах читателю уже стало ясно, что, когда с помощью ёко—укэ, хидзи—укэ, фури—укэ и других блоков блокируется внешняя сторона кисти противника, такие блоки будут внутренними — ути—укэ, а когда внутренняя — внешними — сото—укэ. Попрошу хорошо запомнить это, поскольку это правило верно и в отношении других способов блокирования.

Изучение ухода от болевого приема

Надеюсь, что читатель, прочтя параграф «Аналитическое объяснение действий ката Пинъан сандан», вполне понял смысл связанных действий ката Пинъан сандан под номерами 9, 10 и 11. В этом разделе мы рассмотрим эти же действия под иным углом зрения.

В ката представлен способ защиты от попытки проведения болевого приема, когда противник захватывает мою левую руку и сильно скручивает ее внутрь. Здесь же мы рассмотрим ситуацию, когда противник, напротив, выкручивает мою руку наружу.

Прежде всего, давайте уточним, что мы имеем в виду, когда говорим «внутри» и «наружу». Если противник, захватив мою руку, выкручивает ее большим пальцем в направлении ладони, словно что-то наматывая на руку, это будет выкручивание внутрь, а если он выкручивает мою руку большим пальцем в направлении тыльной стороны кисти, это будет выкручивание наружу.

Если противник будет выкручивать мою руку внутрь, как это подразумевается в действии 9 ката, я, естественно, развернусь в противоположном направлении спиной к нему, при этом противник стремится по возможности прижать мою руку к спине и толчком поднять ее как можно выше. В этом случае я освобождаюсь от захвата тем способом, который представлен в ката Пинъан сандан. А теперь давайте подумаем, что можно сделать, если противник будет выкручивать мне руку не внутрь, а наружу.

Если противник захватил правой рукой мою правую руку и выкручивает ее наружу и вверх, я прохожу под рукой противника и разворачиваюсь влево и таким образом ухожу от болевого приема и тут же другой рукой атакую противника. Однако, если противник не выкручивает мне руку с подъемом высоко вверх, а, наоборот, выкручивает ее, опуская вниз, я не смогу повернуться влево. Таким образом, при выкручивании руки наружу возможна такая ситуация, когда невозможно осуществить разворот и, соответственно, уйти от болевого приема.

В такой ситуации лучше всего подумать об использовании какого-то иного приема, имея в виду, что выкручивание руки может производиться высоковерху и внизу.

Если противник захватил правой рукой мою правую руку и выкручивает ее наружу и

вверх, своей левой рукой я нажимаю на локоть его правой руки снизу вверх и одновременно вырываю правую руку вниз. В такой ситуации противник сам попадает на болевой прием и невольно отпускает мою захваченную руку. Когда моя правая рука оказывается освобожденной, я тут же приобретаю полную свободу действий.

Если же противник выкручивает мою правую руку наружу вниз, я немедленно наношу левым кулаком удар ему в лицо. Чтобы защититься, противник обязательно ослабит хватку моей руки. Воспользовавшись этим моментом, я сгибаю захваченную руку в локте, чтобы изо всех сил ударить противника правым локтем, наношу удар и освобождаю руку от болевого захвата и получаю полную свободу действий. Максимальный эффект будет достигнут, если я буду одновременно действовать левой рукой и правым локтем. Вспомогательное действие левой рукой будет эффективно и в ситуации, когда противник выкручивает мою руку наружу с подъемом вверх.

Другой вариант защиты от болевого приема в ситуации, когда противник выкручивает мою захваченную правую руку во внешнюю сторону, состоит в том, что я левой рукой захватываю свою правую руку и силой двух рук вырываю свою руку, пресекая попытку проведения болевого приема. Не забудьте при этом резко согнуть захваченную руку в локте, так, словно собираетесь нанести удар ее локтем (этот способ защиты от болевого приема содержится в ката Сэпай, о котором можно прочитать в книге сэнсэя Мабуни «Сэпай—но кэнкю» — «Изучение ката Сэпай»).

Существует бесчисленное количество вариантов болевых приемов и приемов защиты от них с самыми разными способами выполнения, но здесь мы должны ограничиться только кратким обзором этих приемов в связи с действием 9 ката Пинъан сандан. Мы также рекомендуем читателям самостоятельно позаниматься этой темой.

Изучение хидзи—атэ

Действия 18 и 19 ката Пинъан сандан включают в себя приемы нанесения атэми в солнечное сплетение противнику, обхватывающему каратиста сзади, с помощью тычка локтем назад, а, как уже объяснялось в Лекции 4, удары локтем могут наноситься движе-

ниями вперед и назад, вверх и в сторону. Здесь мы познакомимся с применением усиро хидзи-атэ — «удара локтем назад» в ката Пинъан сандан.

Цель усиро хидзи-атэ — нанесение удара противнику, обхватывающему сзади, но в жизни возможна такая ситуация, когда противник схватит вас столь крепко, что вы не сможете сместиться вправо или влево, как это имеет место в ката Пинъан сандан. Что же делать в такой ситуации? Попытаемся разобраться.

Прежде всего, рассмотрим случай, когда противник обхватил меня сзади руками поверх моих рук. Одним из способов защиты в таком положении будет вывести руки сбоку вперед и захватить пальцы противника на болевой прием. Еще один вариант — завести руку за спину и схватить ею яички противника.

Однако, если противник будет держать меня очень сильно, возможно, что я не смогу захватить его пальцы на болевой прием, ни схватить его за яички. В таком случае я должен сильно ударить (в направлении назад) пяткой по передней поверхности голени противника, в большинстве случаев, это заставит его раскрыться. И тогда, хотя я еще



Рис. 34



Рис. 35

и не освободился от захвата, я уже смогу использовать какой-то подходящий прием: либо завести руку за спину и схватить противника за яички, либо нанести усиро хидзи-атэ. Если противник, обхватив меня руками, присядет и отставит от меня ноги, в результате чего я буду лишен возможности ударить его пяткой по передней поверхности голени, я должен резко ударить его пяткой восходящим ударом захлестом голени (словно пытаясь ударить себя пяткой по ягодице)

так, чтобы обязательно попасть в одну из уязвимых точек, в зависимости от положения противника: в пах или в солнечное сплетение. В некоторых ситуациях при обхвате противником сзади можно также топчущим ударом пятки раздробить ему подъем стопы. Если вы хорошо изучите различные способы защиты и примените подходящий для данной ситуации, вы сможете стряхнуть с себя обхватившего вас сзади противника и занять более выгодную позицию.

В каратэ существуют удары ногами в заднем направлении: пяткой в пах атакующему противнику или по передней поверхности голени. Отработайте их на тренировках и используйте в чрезвычайной ситуации.

При сильном обхвате сзади можно также нанести противнику в лицо удар затылком. Однако нужно обратить внимание на то, чтобы при отмашке затылком назад рот был обязательно открыт (при сильной отмашке головой назад с закрытым ртом может закружиться голова).

Перечисленные выше способы защиты предназначены для того, чтобы вынудить противника раскрыться в ситуации, когда применение удара усиро хидзи-атэ затруднено. А теперь мы расскажем о том, на что необходимо обращать внимание при выполнении собственно усиро хидзи-атэ. Удар локтем назад, наносимый одним отдергиванием локтя назад, недостаточно эффективен. Он будет эффективен только тогда, когда пробивной удар локтем будет направлен снизу вверх, поэтому наносить усиро хидзи-атэ следует снизу вверх, отдергивая локоть назад, и тренировать на занятиях эти два движения нужно как единое действие.

Нужно тренировать в равной степени удары правым и левым локтями.

Изучение удара фури-дзуки и способы его тренировки

Удар фури-дзуки, направленный назад, представленный в действиях 18 и 19 ката Пинъан сандан, представляет собой маховый удар противнику, обхватывающему каратиста сзади. Поскольку при его исполнении кулак бьющей руки проходит мимо собственного подбородка каратиста в направлении назад, мы называем этот прием «дзёдан усиро фури-дзуки» — «маховый удар кулаком назад в голову».

Сам по себе удар фури-дзуки не обязательно наносится только в направлении назад, часто применяются также такие удары по противнику, находящемуся спереди: в голову — дзёдан фури-дзуки и в корпус — тюдан фури-дзуки.

Удар дзёдан фури-дзуки наносится в голову сбоку, а тюдан фури-дзуки — в бок живота. Однако подробно об этих ударах мы будем говорить тогда, когда встретим их в ката. А здесь остановимся на тех моментах, которые требуют внимания при выполнении варианта дзёдан усиро фури-дзуки.

Поскольку при ударе дзёдан усиро фури-дзуки при вертикальном положении головы можно попасть себе в подбородок, удар следует наносить, поворачивая или наклоняя голову в сторону, так, чтобы кулак заходил назад достаточно далеко. Для того чтобы такой удар был эффективным, требуются упражнения в нанесении ударов назад. Способы тренировки удара изложены далее.

Чтобы при ударе правым кулаком назад он проходил достаточно далеко, используется такое упражнение: левый кулак просовывают под локоть правой и прижимают к нему внутренней стороной и давят им назад и вверх, [растягивая связки]. Это упражнение нужно повторять сериями по много раз. Упражнение для удара дзёдан усиро фури-дзуки левой рукой заключается в том, чтобы просунуть правый кулак под локоть левой, прижать к нему внутренней стороной и с силой нажимать на него назад и вверх. Выпрямляя локоть, нанося фури-дзуки (при этом кулак другой руки постоянно остается прижатым к локтю бьющей руки), упражнение повторяется по много раз, благодаря чему вы приобретете способность наносить удар достаточно далеко назад. Когда вы научитесь наносить удар кулаком достаточно далеко назад, упражняйтесь в быстрых ударах усиро фури-дзуки попеременно правым и левым кулаками (на этот раз без помощи другой руки), отводя голову немного назад.

Приобретая умение наносить фури-дзуки таким образом, чтобы кулак заходил назад достаточно далеко (и попадал точно), и при этом быстро (на высокой скорости), вы сможете применять удар усиро фури-дзуки достаточно эффективно. Не забывайте характеристику идеального удара: «точный и быстрый».

Удар дзёдан усиро фури-дзуки, о котором шла речь выше, в том виде, в каком он пред-

ставлен в ката, когда при ударе правый кулак проходит над левым плечом, а левый — над правым, называется «ёко фури-дзуки» — «горизонтальный маховый удар». Но существует также и такой вариант усиро фури-дзуки, как татэ фури-дзуки — «вертикальный маховый удар». В этом варианте правым кулаком наносят удар назад поверх правого же плеча, а левым кулаком, соответственно, поверх левого. При ударе татэ фури-дзуки кулак тыльной стороной смотрит в сторону.

Способ тренировки татэ фури-дзуки в основном совпадает со способом тренировки ёко фури-дзуки, а идеалом его также является «точно и быстро».

При исполнении дзёдан усиро фури-дзуки в обоих вариантах — «горизонтальном» и «вертикальном» — важно максимально быстро возвращать кулак в исходное положение после удара. Быстрый возврат руки очень важен во всех ударах руками, но тренировка быстрого возврата после удара фури-дзуки, направленного назад, имеет особенно большое значение.

Способы тренировки блока ёко-укэ

Блок ёко-укэ является важным приемом блокирования в каратэ. Поэтому овладеть им необходимо в совершенстве. Здесь я расскажу об индивидуальном способе тренировки ёко-укэ и о способе отработки его в паре.

При блокировании непременно нужно быть начеку на случай второго удара. Поэтому очень важно всегда выполнять ёко-укэ в комбинации с блоком хараи-укэ и добиваться такого владения этой техникой, чтобы быть в состоянии умело и автоматически (бессознательно) отбивать второй удар противника. То, что в ката Пинъан сандан в действиях 2 и 3, 5 и 6 блоки ёко-укэ и хараи-укэ выполняются одновременно, является бессловесным нападением ученику каратэ о важности этого. Рассмотрим различные способы тренировки комбинации ёко-укэ и хараи-укэ.

1. Комбинация ёко-укэ и хараи-укэ (вариант 1)

Многочисленные повторения комбинации, стоя в стойке мусуби-дати или в хатидзи-дати, как она представлена в ката.

2. Комбинация ёко-укэ и хараи-укэ (вариант 2)

Это способ тренировки комбинации, включающей не только блоки ёко-укэ и

хараи—укэ, но и удары тёку—дзуки правой и левой руками. Этот способ является наиболее эффективным в достижении идеального владения этой техникой, характеризуемого как «точно и быстро».

Упражнение 1:

а) тёку—дзуки правым кулаком на среднем уровне;

б) тёку—дзуки левым кулаком на среднем уровне, правый кулак отдернуть к боку;

в) левую, выполнявшую удар руку из конечного положения удара перевести в положение блока ёко—укэ;

г) левую руку из конечного положения ёко—укэ перевести в положение блока хараи—укэ.

Эти действия повторять многократно как единую связку. При переходе от пункта г) к пункту а), разумеется, из конечной позиции комбинации правая рука наносит на среднем уровне удар тёку—дзуки, а левый кулак отводится к левому боку, после чего все повторяется правой рукой так же, как до этого левой.

Упражнение 2:

а) тёку—дзуки левым кулаком на среднем уровне;

б) тёку—дзуки правым кулаком на среднем уровне, левый кулак отдернуть к боку;

в) правую, выполнявшую удар руку, из конечного положения удара перевести в положение блока ёко—укэ;

г) правую руку из конечного положения ёко—укэ перевести в положение блока хараи—укэ.

Эти действия повторять многократно как единую связку.

Упражнения 1 и 2 на первых порах следует выполнять медленно и плавно. После того, как вы запомните порядок действий, их следует выполнять с силой. Овладев таким исполнением, упражнение нужно выполнять на скорости, но при этом не допуская нарушения порядка действий. Упражнения 1 и 2 выполняются индивидуально. После достаточной индивидуальной тренировки следует разбиться на пары и перейти к выполнению упражнений 3 и 4.

Упражнение 3:

Партнеры стоят лицом к лицу в стойке хатидзи—дати или в сантин—дати. Расстояние

между партнерами должно быть таким, чтобы при вытянутой в ударе вперед руке от ее кулака до тела партнера оставалось расстояние приблизительно в 15 см. По мере роста тренированности это расстояние следует уменьшать. Итак, упражнение 3:

а) Первый партнер наносит удар тёку—дзуки правым кулаком, второй блокирует его блоком ути ёко—укэ левой рукой;

б) первый тут же отдергивает правый кулак к боку и наносит второй удар тёку—дзуки — левым кулаком, второй той же левой рукой из конечного положения блока ёко—укэ отбивает второй удар партнера блоком хараи—укэ и затем

в) наносит первый контратакующий удар тёку—дзуки правым кулаком, первый партнер блокирует его левой рукой блоком ёко—укэ;

г) второй партнер тут же наносит второй контратакующий удар тёку—дзуки левым кулаком, а первый партнер блокирует его той же левой рукой, переводя ее из положения ёко—укэ в положение блока хараи—укэ.

Эти действия выполнять как единую связку, по несколько десятков раз, переходя от пункта г) к пункту а) и обратно.

Упражнение 4:

а) Первый партнер наносит удар тёку—дзуки левым кулаком, второй блокирует его блоком ути ёко—укэ правой рукой;

б) первый наносит удар тёку—дзуки правым кулаком, второй отбивает его блоком хараи—укэ;

в) второй партнер наносит удар тёку—дзуки левым кулаком, первый партнер блокирует его правой рукой блоком ёко—укэ;

г) второй партнер наносит удар тёку—дзуки правым кулаком, первый блокирует его правой рукой блоком хараи—укэ.

Затем все действия повторяются после перехода от пункта г) к пункту а).

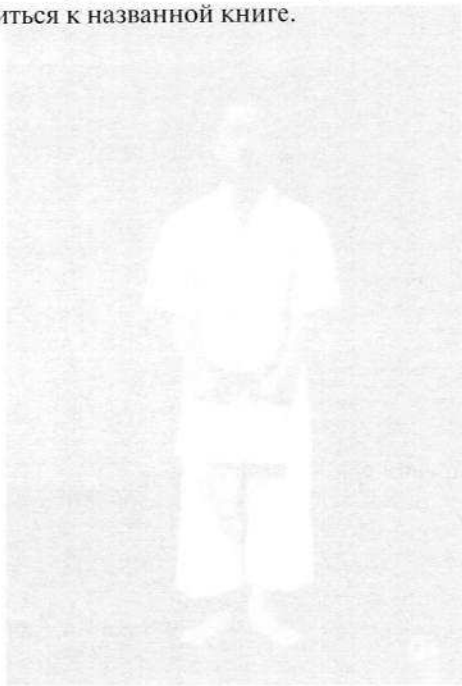
Поскольку упражнения 3 и 4 являются чрезвычайно эффективными для совершенствования техники блокирования, непременно настойчиво тренируйтесь в них. Благодаря этим упражнениям вы сможете получить много пользы: во—первых, укрепите запястья, во—вторых, научитесь немедленно наносить второй удар, если противник блокировал первый; в—третьих, научитесь точно и быстро выполнять блоки; в—четвертых, привыкнете переходить от ёко—укэ к хараи—укэ; в—пятых,

приучите глаза к реагированию на изменения ситуации; в-шестых, приобретете уверенность в своих возможностях блокирования атак противника.

Если постоянно и упорно выполнять эти упражнения, ваши технические приемы станут настолько быстрыми, что люди, наблюдающие за ними со стороны, не будут в состоянии понять, как движутся ваши руки при блоках и ударах. Прodelав достаточное количество упражнений, вы сможете добиться того, чтобы во время синкэн-кумитэ ваши удары руками и блоки были «быстры и точны».

Если у вас нет партнера, вы должны ежедневно настойчиво выполнять индивидуальные упражнения 1 и 2.

Существуют и иные варианты упражнений, направленных на отработку связки ёко-укэ — хараи-укэ, но поскольку они объяснены сэнсэем Мабуни с приложением фотографий в его книге «Сэпай-но кэнкю» («Изучение ката Сэпай»), здесь мы говорить о них не будем, а читателю порекомендуем обратиться к названной книге.

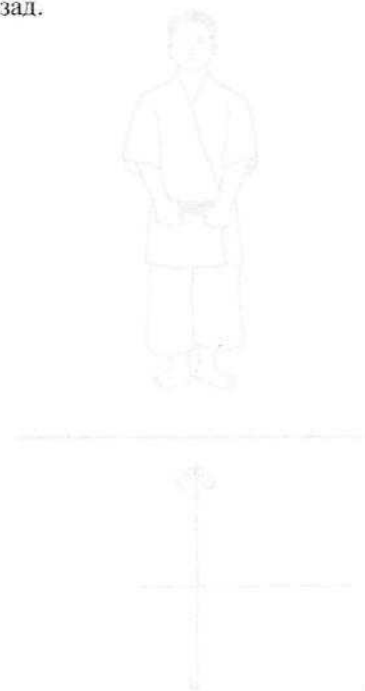


Упражнение на отработку связки ёко-укэ и гэдан-бараи

А) С шагом правой ногой вперед выполнить блок ёко-укэ правой рукой; б) на месте принять стойку дзэнкуцу (правая нога вперед) и перевести правую руку из конечного положения ёко-укэ в положение гэдан-бараи. Во время выполнения движений а) и б) левый кулак находится у левого бока в положении готовности к действию. Затем выполнить те же действия левой ногой и левой рукой. По-переменно выполнять упражнение правой и левой руками, перемещаясь вперед и назад.

Упражнение на отработку связки хидзи-укэ и ути-коми

Хотя в ката все перемещения выполняются только вперед, необходимо тренироваться в перемещениях как вперед, так и назад. При отступлении назад взгляд и действия руками выполняются в том же направлении, что и при движении вперед. И лишь перемещения направлены назад, это справедливо и для всех других случаев с использованием отступлений назад.



КАТА СОТИН (АРАГАКИ-ХА) И ЕГО ОБЪЯСНЕНИЕ 新垣派壮鎮の型

Перевод выполнен по изданию: Мабуни Кэнва. Сотин (Арагаки-ха)—но ката то соно кайсэцу. // Каратэдо тайкан. Гинован, «Энриндо сётэн», 1996 (репринт издания 1938 г.), с. 143–180.

В ката Сотин, переданных разными наставниками, имеются большие или меньшие отличия, и всего их существует несколько вариантов. Здесь я решил описать ката Сотин, восходящее к стилю сэнсэя Арагаки.

В этом ката от начального камаэ до завершения — 46 движений, и среди других ката каратэдо по своей продолжительности оно стоит точно посередине — оно и не длинное, и не короткое. Поскольку в первой половине ката несколько раз медленно и плавно повторяются базовые действия, со стороны эта часть может показаться монотонной, но с середины ритм ката вдруг изменяется, а в завершающей части каратист принимает стойку на одной ноге, наносит амплитудный удар ногой и вдруг внезапно останавливается. В таком ритме и заключен особый интерес этого ката, при его исполнении каратист в первой половине, повторяя базовые действия, как бы пробуждает свою силу и боевой дух, а во второй части — выплескивает их без сожаления. Это такое ката, которое позволяет прочувствовать борьбу скорее самому исполнителю, нежели его зрителю. Главное отличие этого варианта ката Сотин от других вариантов заключается в использовании в первой его половине стойки нэко-аси — «кошачьи лапки».

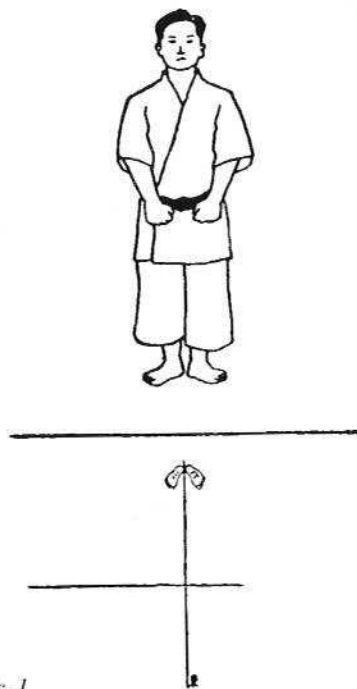


Рис. 1



Рис. 1. Сотин—но ката—камаэ — Изготовка ката Сотин

Встать лицом на восток (это условное направление — «точка отсчета» для ориентации) в стойку мусуби—дати, колени выпрямить. Руки с силой сжаты в кулаки, кулаки расположены у головок бедренных костей, подбородок поджат, плечи опущены, тандэн напряжен, глаза устремлены прямо вперед, словно вы смотрите на виднеющуюся вдали гору (тояма).

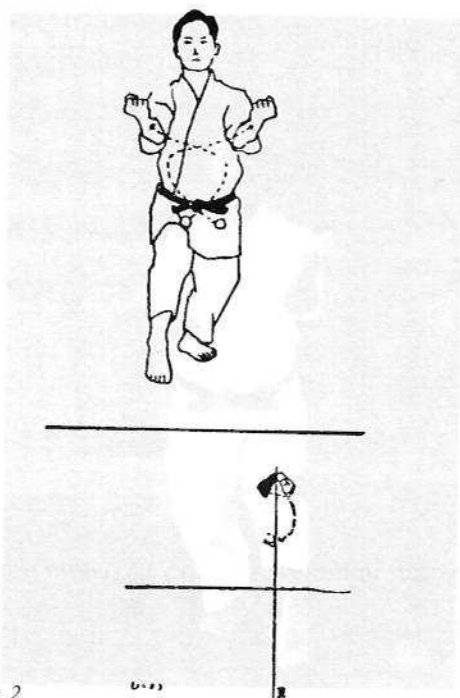


Рис. 2

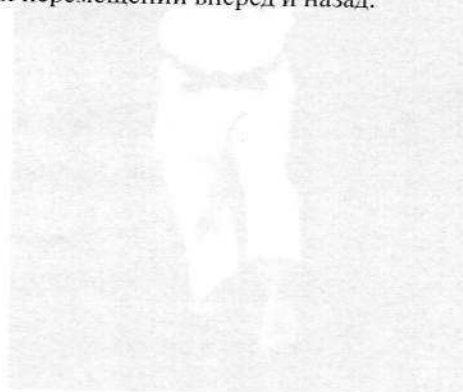


Рис. 2. Действие 1

Подвести левый кулак под правый локоть и одновременно по дуге выдвинуть вперед правую ногу так, чтобы она в своем движении слегка коснулась пальцев левой ноги, и принять стойку нэко-аси. Руки, сжатые в кулаки, развести в стороны, как показано на рисунке, и принять позицию моротэ-камаэ — «изготовка обеих рук», поставив руки перед собой на среднем уровне. Кулаки должны быть расположены чуть ниже плеч, а между локтями и боками должно быть расстояние приблизительно в один кулак. Разведение рук в стороны должно завершиться одновременно с окончанием выдвижения вперед правой ноги.

Левая нога — в прежнем положении, направление взгляда (тякутан) — на восток.

Стойку нэко-аси называют также «уки-аси» — «нога-поплавок», в ней пятка выставленной вперед ноги оторвана от пола (укасу), вес перенесен на заднюю ногу, туловище вертикально, а колени сжаты вовнутрь. Поначалу такая стойка вызывает некоторое ощущение неудобства, но после достаточной тренировки она становится комфортной и очень удобной для перемещений вперед и назад.



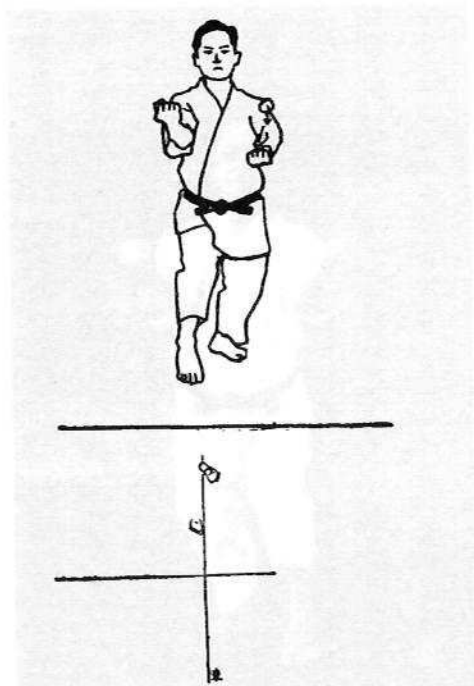


Рис. 3

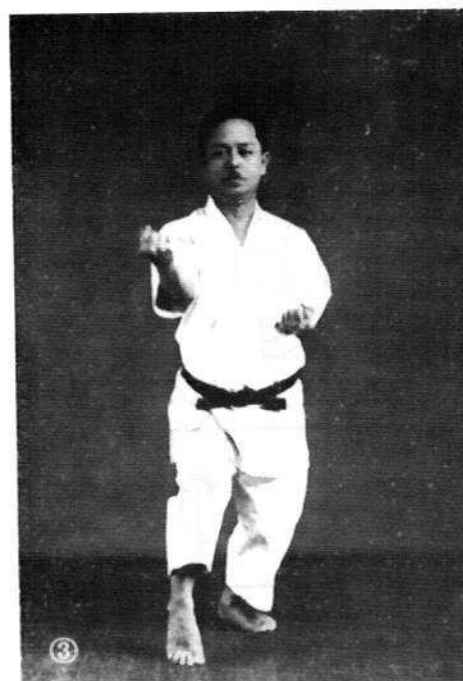


Рис. 3. Действие 2

Обе ноги и правый кулак — в прежнем положении, фиксация взгляда — в том же направлении. Левый кулак медленно отвести к левому боку (локоть должен быть направлен прямо назад).

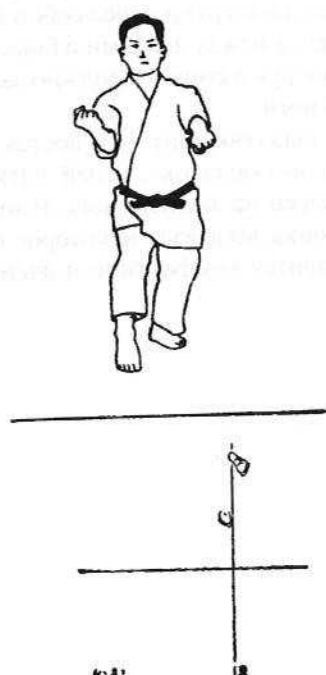


Рис. 4

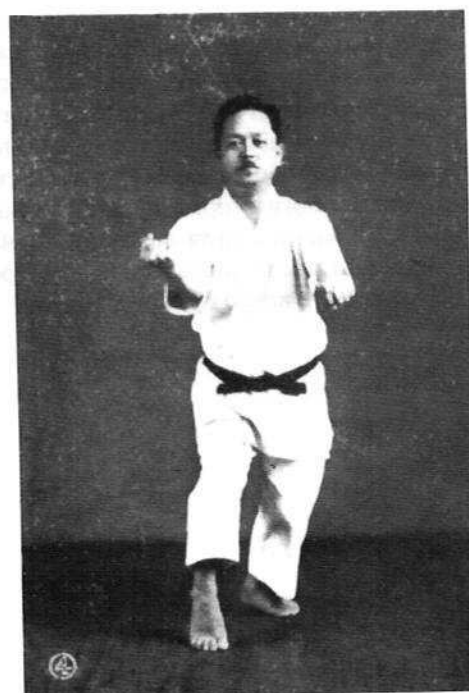


Рис. 4. Действие 3

Левым кулаком нанести вперед «прямой тычковый удар на среднем уровне» тюдан тёку-дзуки.

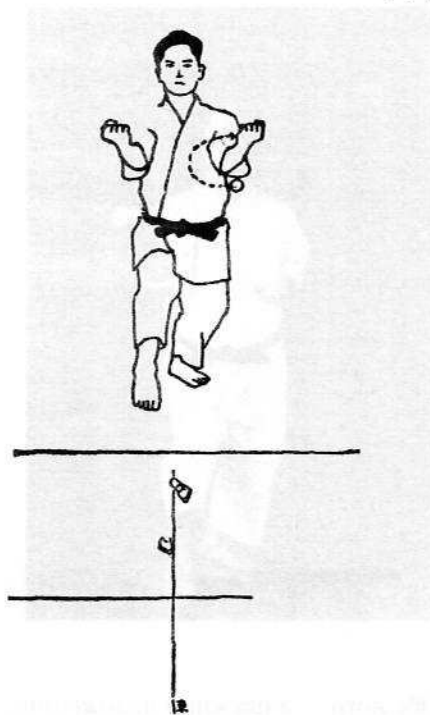


Рис. 5

Рис. 5. Действие 4

Обе ноги и левый кулак — в прежнем положении, фиксация взгляда — в том же направлении. Поднять левый кулак вверх, как показано на рисунке, и выполнить блок ёко-укэ, возвратиться в положение действия 1 и принять камаэ.

При выполнении действия 2 левый кулак медленно отводится назад к боку, действие 3 — удар левым кулаком — выполняется с максимальной скоростью, после чего сразу же следует действие 4 — блок ёко-укэ. Таким образом, действия 3 и 4 выполняются как быстрая единая связка.

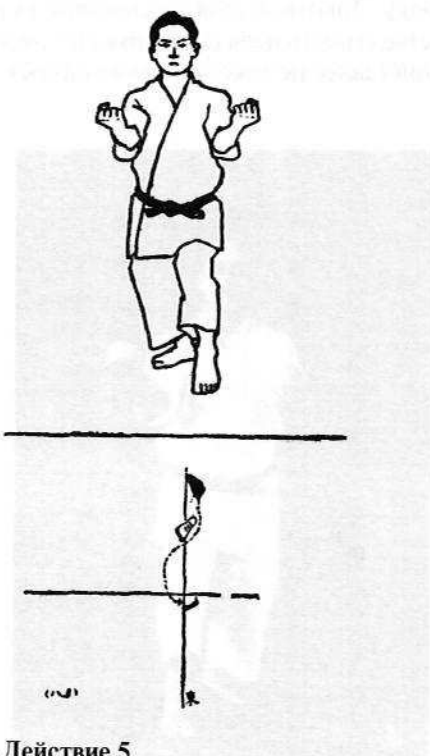


Рис. 6

Рис. 6. Действие 5

Фиксация взгляда — в том же направлении. Обе руки — в прежнем положении в позиции моротэ-гамаэ.

Не изменяя расположения правой ноги, ее пятку опустить и плотно поставить на пол, развернув стопу внутрь. По дуге выдвинуть вперед левую ногу так, чтобы она в своем движении слегка коснулась пальцев правой ноги, и принять стойку нэко-аси-дати.

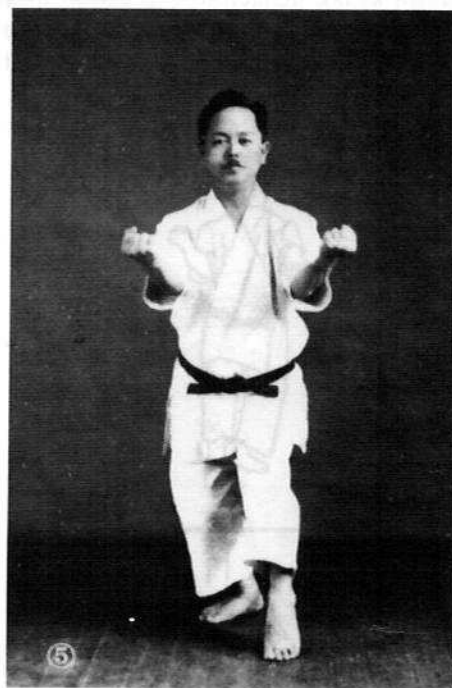




Рис. 7

Рис. 7. Действие 6

Фиксация взгляда — в том же направлении. Обе ноги — в прежнем положении. Левый кулак — в прежнем положении.

Правый кулак медленно отвести к правому боку. Локоть нельзя выставлять в сторону, он должен быть направлен строго назад. Руку в запястье сгибать нельзя, вся рука от локтя до кулака должна лежать на одной горизонтальной прямой (далее по тексту — то же самое).

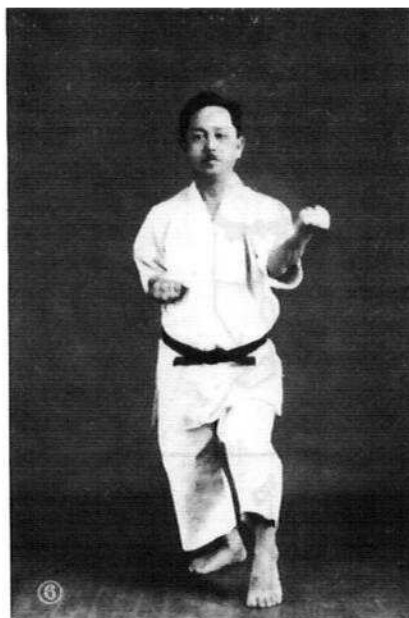
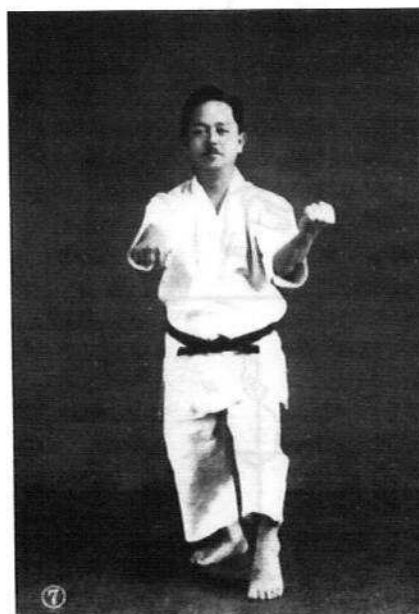


Рис. 8

Рис. 8. Действие 7

Фиксация взгляда — в том же направлении. Обе ноги — в прежнем положении. Левый кулак — в прежнем положении.



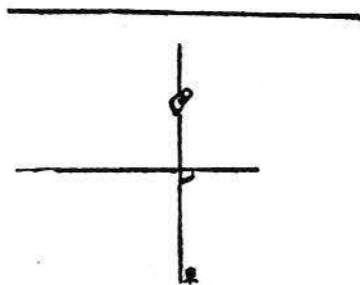
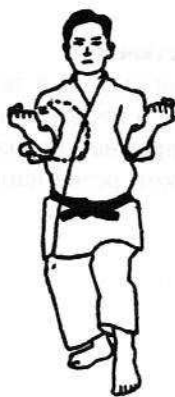


Рис. 9

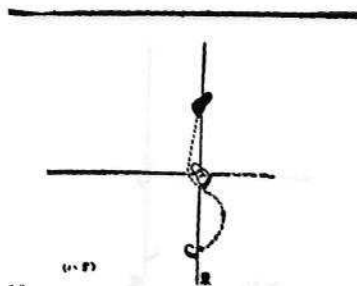


Рис. 10

Рис. 9. Действие 8

Фиксация взгляда — в том же направлении. Обе ноги — в прежнем положении. Левый кулак — в прежнем положении.

Правой рукой, как показано на рисунке, выполнить блок ёко-укэ и, как и прежде, принять изготовку моротэ-гамаэ с обеими руками перед собой на среднем уровне.

Рис. 10. Действие 9

Фиксация взгляда — в том же направлении. Обе ноги — в прежнем положении.

Не изменяя расположения левой ноги, ее пятку опустить и плотно поставить на пол, развернув стопу внутрь. По дуге выдвинуть вперед правую ногу так, чтобы она в своем движении слегка коснулась пальцев левой, и принять стойку нэко-аси-дати.

Рис. 11. Действие 10

Фиксация взгляда — в том же направлении. Обе ноги — в прежнем положении. Правый кулак — в прежнем положении.

Левый кулак медленно отвести к левому боку (локоть направлен строго назад).

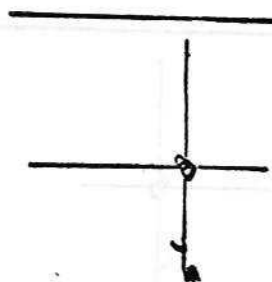


Рис. 11



Рис. 12. Действие 11

Фиксация взгляда — в том же направлении. Обе ноги — в прежнем положении. Правый кулак — в прежнем положении.

Левым кулаком резко нанести удар тюдан тёку-дзуки.

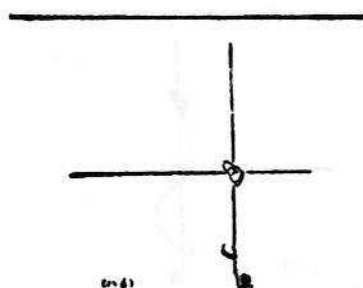


Рис. 12

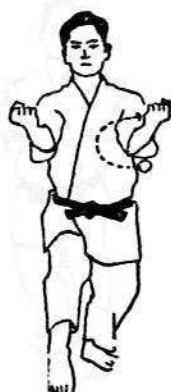


Рис. 13. Действие 12

Фиксация взгляда — в том же направлении. Обе ноги и правый кулак — в прежнем положении.

Левой рукой, как показано на рисунке, выполнить блок ёко-укэ и, как и прежде, принять изготовку моротэ-гамаэ с обеими руками перед собой на среднем уровне.

Действия 11 и 12 выполняются как единая быстрая связка.

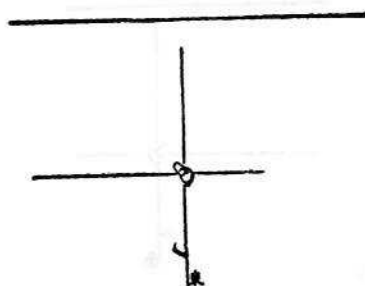


Рис. 13

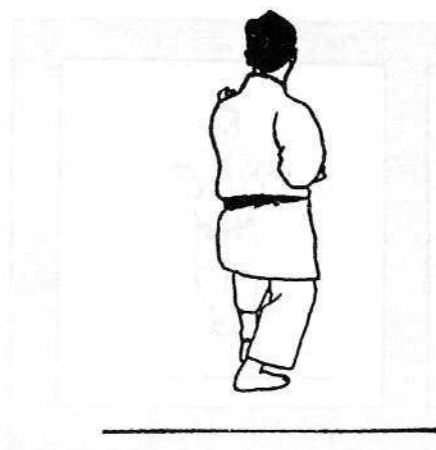


Рис. 14

Рис. 14. Действие 13

На правой ноге (на ее носке) развернуться влево и принять стойку нэко-аси-дати.

Во время разворота влево, пока туловище поворачивается с востока на северо-восток, левый кулак подвести под правый локоть, а в момент поворота с севера на запад левой рукой резко выполнить блок ёко-укэ. Правый кулак сразу отдернуть к правому боку (локоть правой руки направлен строго назад). Движения обеих рук завершаются одновременно с завершением поворота всего тела.

Фиксация взгляда — на запад.

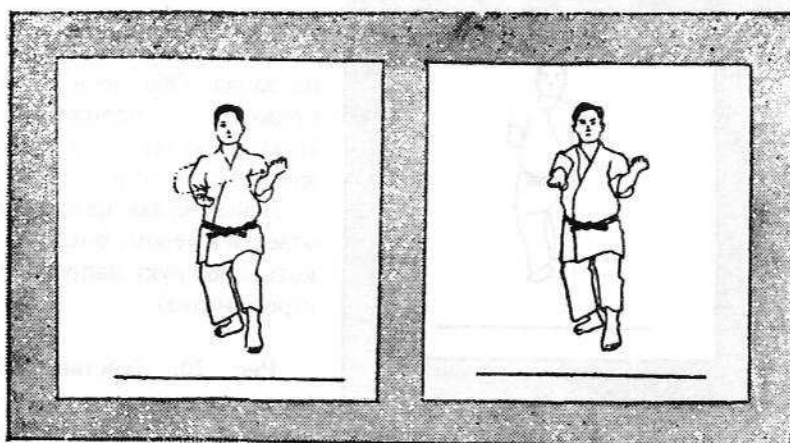
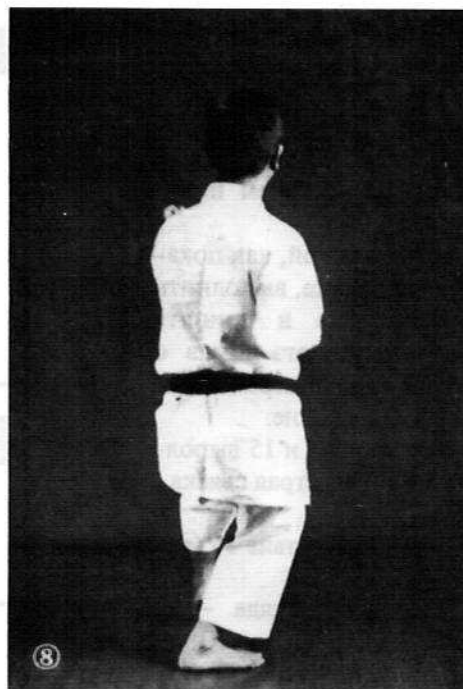


Рис. 15

Рис. 16

Рис. 15. Действие 13
(вид с запада)

На рис. 15 действие 13 (изображенное также на рис. 14) показано с западной стороны.

Обратите внимание!

Все рисунки с 15-го по 25-й изображают действия ката, как они выглядят при взгляде с запада.

Рис. 16. Действие 14
(вид с запада)

Фиксация взгляда — на запад. Обе ноги и левый кулак — в прежнем положении.

Правым кулаком резко нанести удар тю-дан тёку-дзуки.

Рис. 17. Действие 15 (вид с запада)

Фиксация взгляда — на запад. Обе ноги — в прежнем положении. Левый кулак — в прежнем положении.

Правой рукой, как показано на рисунке, выполнить блок ёко-укэ и принять изготовку моротэ-гамаэ с обеими руками перед собой на среднем уровне.

Действия 14 и 15 выполняются как быстрая связка.

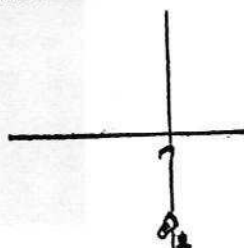
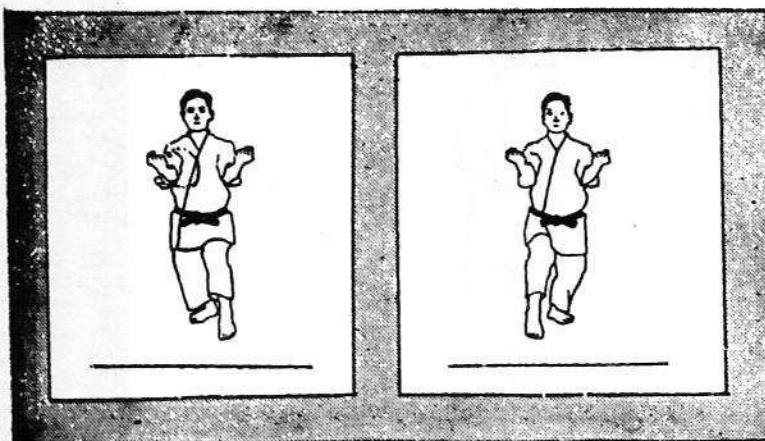


Рис. 17

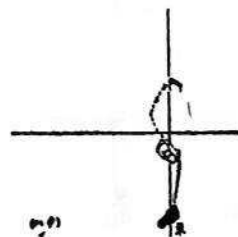


Рис. 18

Рис. 18. Действие 16 (вид с запада)

Фиксация взгляда — на запад. Обе руки — в прежнем положении.

Не изменяя расположения левой ноги, ее пятку опустить и плотно поставить на пол, развернув стопу внутрь. По дуге выдвинуть вперед правую ногу так, чтобы она в своем движении слегка коснулась пальцев левой, и принять стойку нэко-аси-дати.

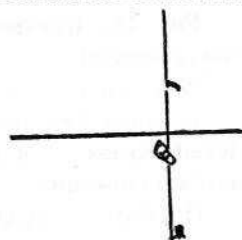
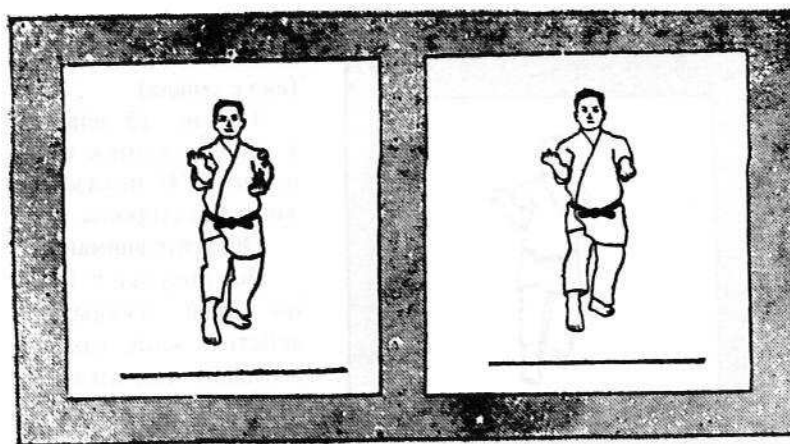


Рис. 19

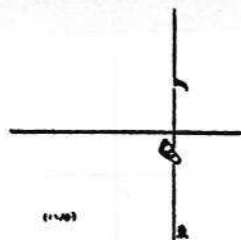


Рис. 20

Рис. 19. Действие 17 (вид с запада)

Фиксация взгляда — на запад. Обе ноги — в прежнем положении. Правый кулак — в прежнем положении.

Левый кулак медленно отвести к левому боку (локоть левой руки направлен строго назад).

Рис. 20. Действие 18 (вид с запада)

Фиксация взгляда — на запад. Обе ноги — в прежнем положении. Правый кулак — в прежнем положении.

Левым кулаком резко нанести удар тюдан тёку-дзуки.

Рис. 21. Действие 19 (вид с запада)

Фиксация взгляда — на запад. Обе ноги — в прежнем положении. Правый кулак — в прежнем положении.

Правой рукой, как показано на рисунке, выполнить блок ёко-укэ и принять изготровку моротэ-гамаэ с обеими руками перед собой на среднем уровне.

Действия 18 и 19 выполняются как быстрая связка.

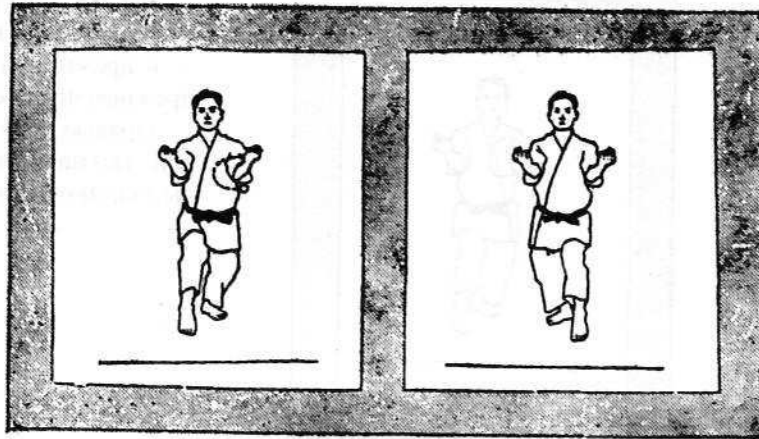


Рис. 22. Действие 20 (вид с запада)

Фиксация взгляда — на запад. Обе руки — в прежнем положении. Не изменяя расположения правой ноги, ее пятку опустить и плотно поставить на пол, развернув стопу внутрь. По дуге выдвинуть вперед левую ногу так, чтобы она в своем движении слегка коснулась пальцев правой, и принять стойку нэко-аси-дати.

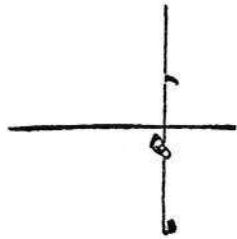


Рис. 21

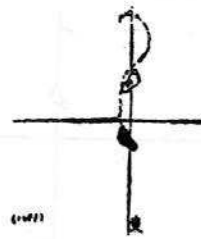


Рис. 22

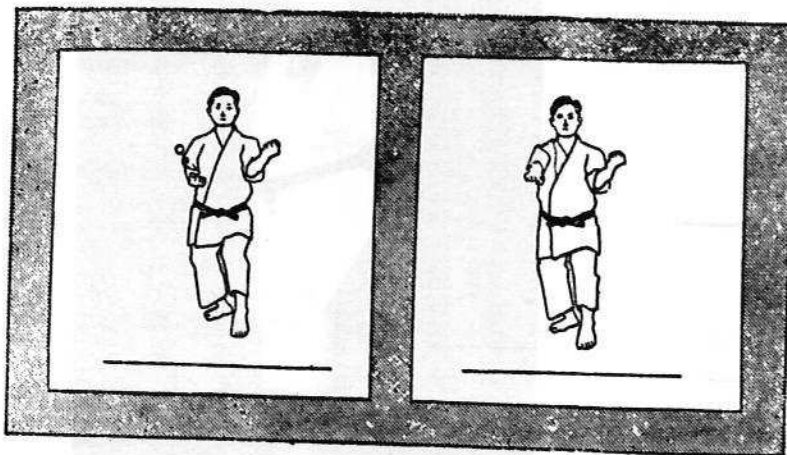


Рис. 23. Действие 21 (вид с запада)

Фиксация взгляда — на запад. Обе ноги — в прежнем положении. Левый кулак — в прежнем положении.

Правый кулак медленно отвести к левому боку (локоть правой руки направлен строго назад).

Рис. 24. Движение 22 (вид с запада)

Фиксация взгляда — на запад. Обе ноги — в прежнем положении. Левый кулак — в прежнем положении.

Правым кулаком резко нанести удар тюдан тёку-дзуки.

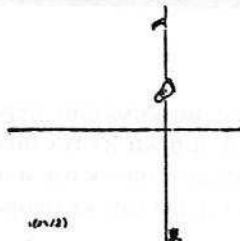


Рис. 23

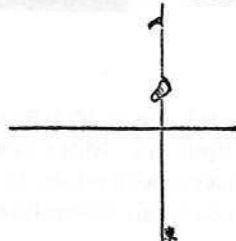


Рис. 24



Рис. 25. Действие 23 (вид с запада)

Фиксация взгляда — на запад. Обе ноги — в прежнем положении. Левый кулак — в прежнем положении.

Правую руку перевести в положение блока ёко-укэ на среднем уровне. Действия 22 и 23 выполняются как быстрая связка.

Рис. 25

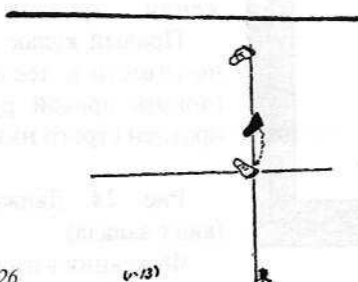
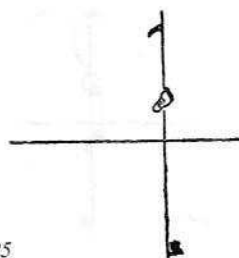
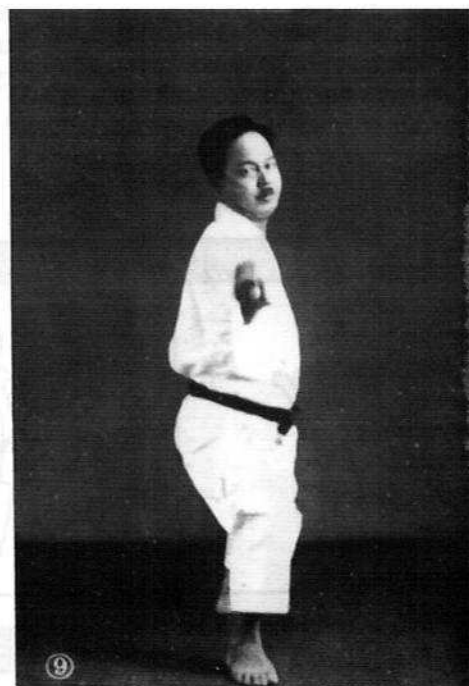


Рис. 26

Рис. 26. Действие 24

Опустить и плотно поставить на пол пятку левой ноги на месте и одновременно, переместив правую ногу в восточном направлении, принять стойку сико-дати, а руки из тех позиций, в которых они до того были, рубящими движениями развести в стороны — на восток и на запад. Туловище развернуть на север, одну только голову повернуть на восток и в том же направлении зафиксировать взгляд (тякуган).



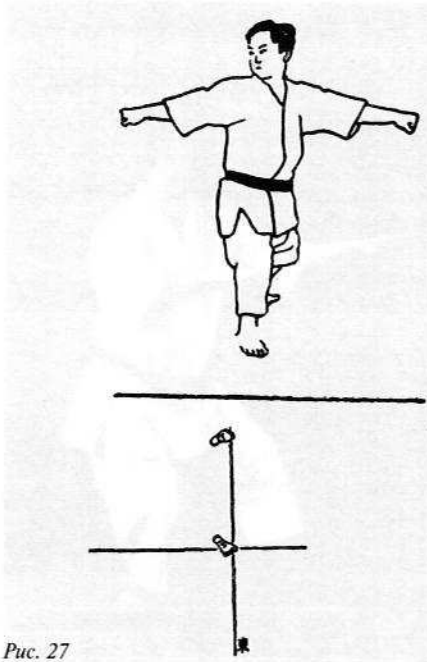


Рис. 27

Рис. 27. Действие 25

Обе ноги — по-прежнему в стойке сико-дати.

Вместе с поворотом туловищем вправо (т.е. на восток) оба кулака одновременно поднести к груди и тут же рубящими движениями развести в стороны — на юг и на север. Голову повернуть на юг, в том же направлении устремить взгляд (тякуган).

Действия 24 и 25 выполняются как быстрая связка.

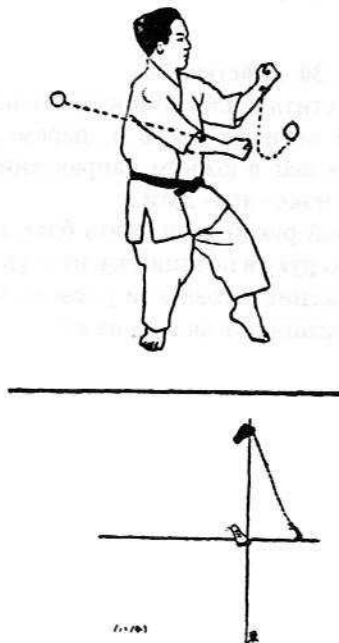
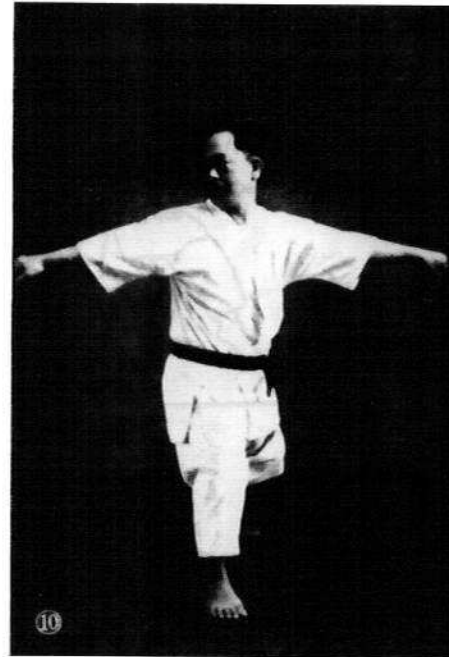


Рис. 28

Рис. 28. Действие 26

Правая нога — в прежнем положении.

Перенести левую ногу в северном направлении и принять стойку нэко-аси.

Одновременно с блоком ёко-укэ левой рукой нанести рубяще-проникающий удар (ути-коми) правой рукой «кулаком-молотом» кэнцуй под левый локоть.

Фиксация взгляда — на север.



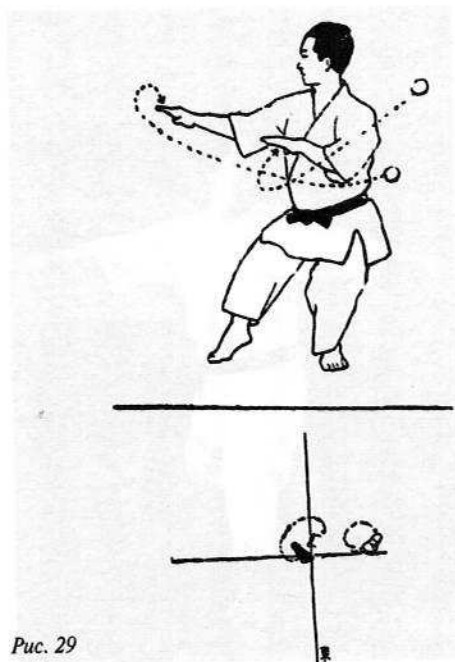


Рис. 29

Рис. 29. Действие 27

Вращаясь на подушечке левой ноги, развернуться на юг. Принять правую стойку нэко-аси-дати.

Правый кулак, развернувшись на юг, изменить на позицию блока «рукой-крючком» кагитэ-укэ на среднем уровне, левый кулак также изменить на позицию кагитэ, левую руку перевести в положение готовности к следующему движению у правого локтя.

Фиксация взгляда — на юг.

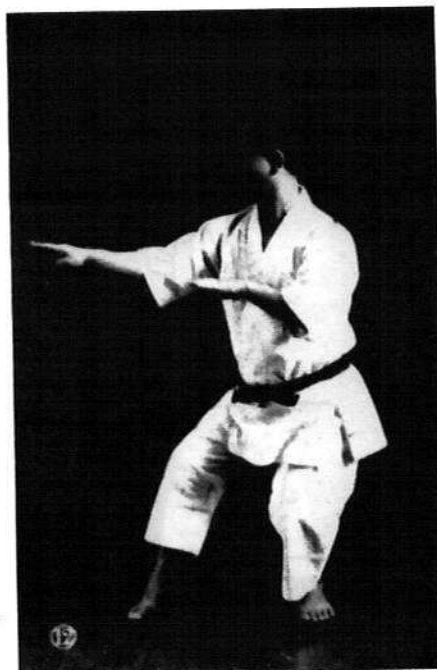


Рис. 30. Действие 28

Опустить и плотно поставить на пол пятку правой ноги на месте и, переместив левую ногу на шаг в южном направлении, принять стойку нэко-аси-дати.

Левой рукой выполнить блок кагитэ-укэ. Правую руку в позиции кагитэ-укэ перевести в положение готовности у левого локтя.

Фиксация взгляда — на юг.

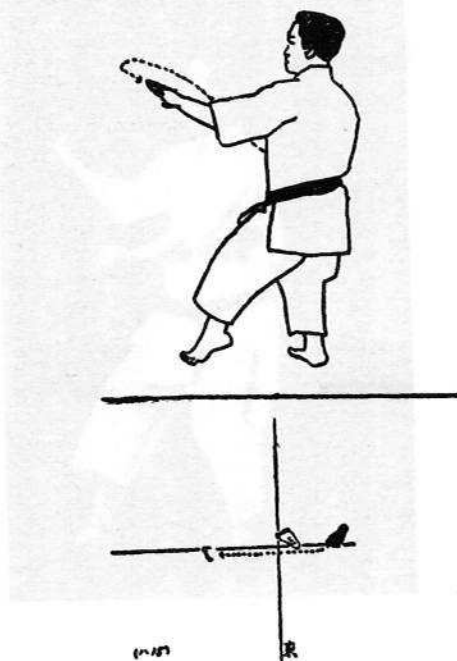


Рис. 30

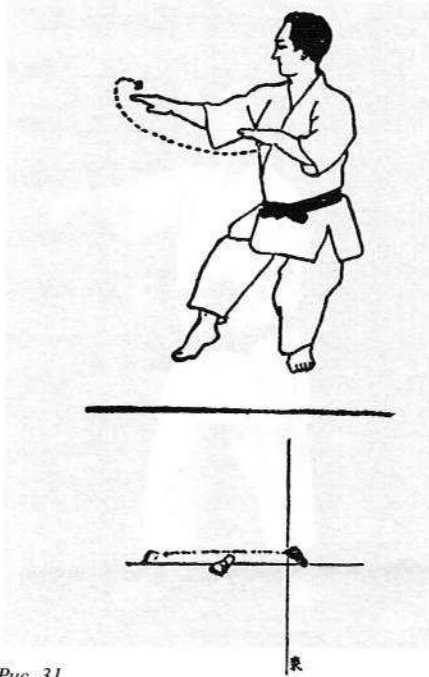


Рис. 31

Рис. 31. Действие 29

Опустить и плотно поставить на пол пятку левой ноги на месте и, переместив правую ногу на шаг в южном направлении, принять стойку нэко-аси-дати.

Правой рукой выполнить блок кагитэ-укэ. Левую руку в позиции кагитэ-укэ перевести в положение готовности у левого локтя.

Фиксация взгляда — на юг.

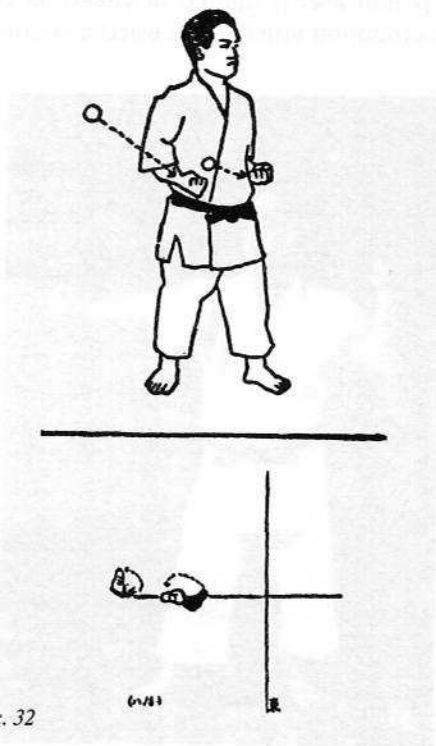


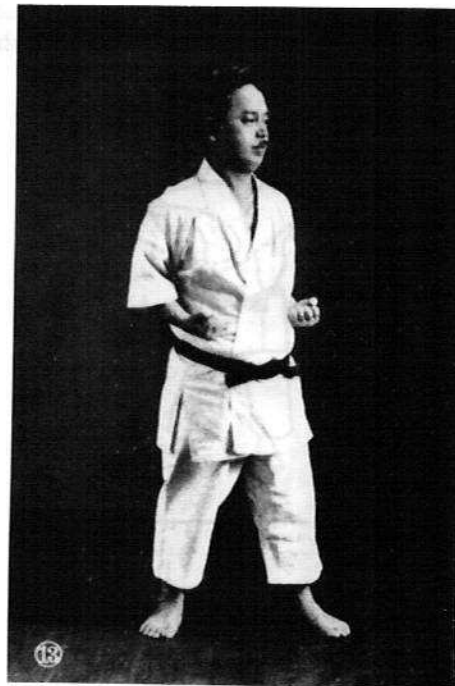
Рис. 32

Рис. 32. Действие 30

Вращаясь на подушечке правой ноги, развернуться на северо-восток и встать, выпрямив колени.

Кулаки отвести к бокам в позицию готовности.

Фиксация взгляда — на северо-восток.



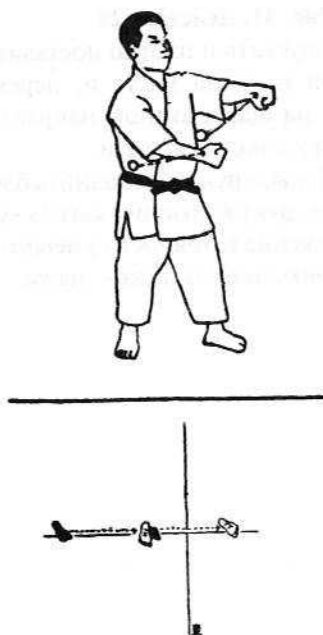


Рис. 33

Рис. 33. Действие 31

Фиксация взгляда — в том же направлении.

Переместиться в северном направлении способом ёри-аси и нанести одновременно удары обоими кулаками: левым кулаком (тыльной стороной вверх) приблизительно на уровне плеча почти горизонтально, правой рукой (тыльной стороной вниз) — на высоте солнечного сплетения.

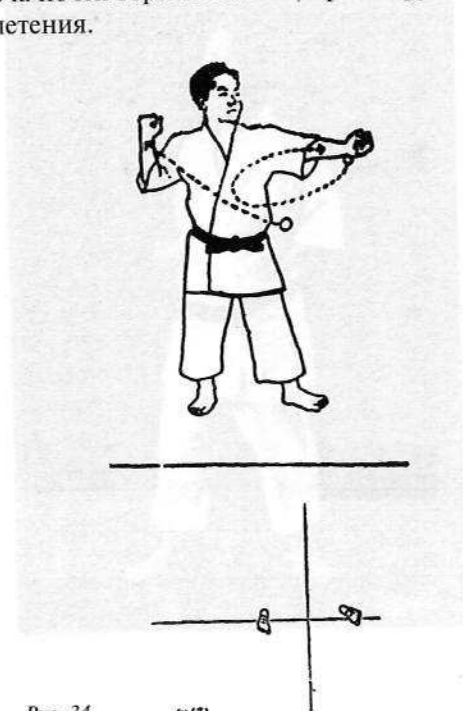


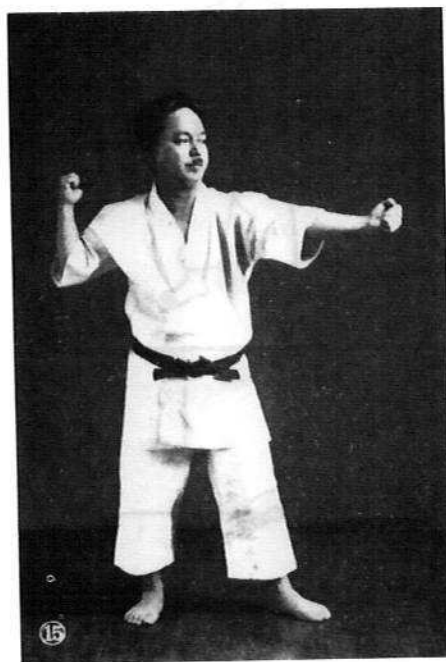
Рис. 34

Рис. 34. Действие 32

Ноги — в прежнем положении. Фиксация взгляда — в том же направлении.

Левую руку вытянуть перед собой на уровне груди, нанеся круговым движением удар тыльной стороной кулака уракэн-ути.

Правую руку отвести к правому плечу в положение готовности, показанное на рисунке.



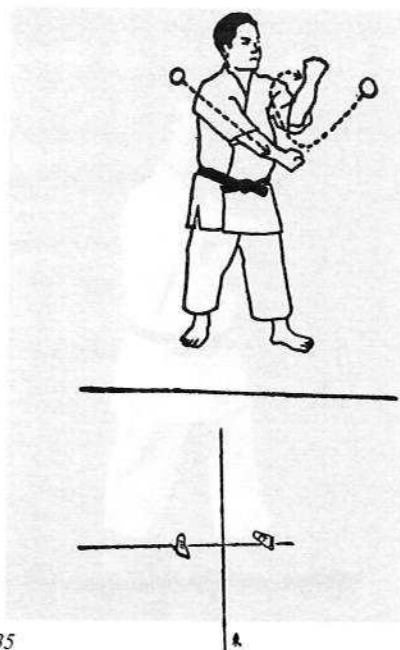


Рис. 35

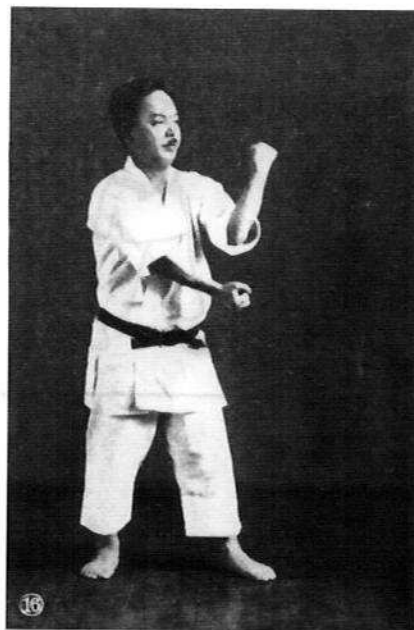


Рис. 35. Действие 33

Ноги — в прежнем положении. Фиксация взгляда — в том же направлении.

Левую руку перевести в положение блока ёко-укэ на среднем уровне и одновременно нанести правым кулаком удар кэнцуй-ути под левый локоть.

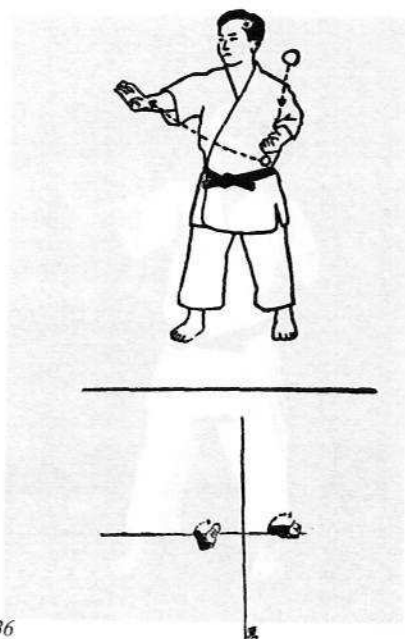


Рис. 36

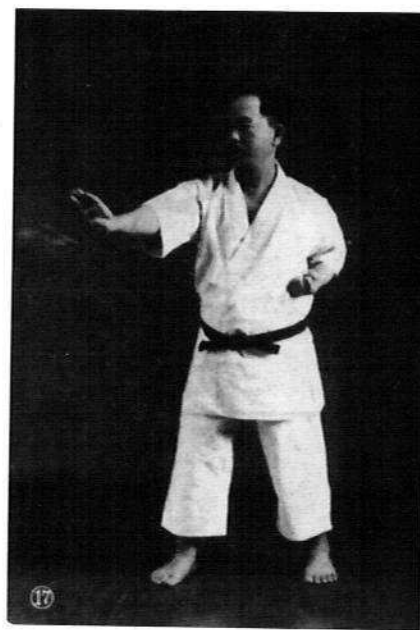


Рис. 36. Действие 34

Обе ноги остаются на месте, развернуться в юго-восточном направлении (на подушечках ног). Фиксация взгляда — в юго-восточном направлении.

Правый кулак изменить на положение блока осаэ-укэ на среднем уровне в юго-восточном направлении, левый кулак отвести к боку в положение готовности (осаэ-укэ — это способ блокирования отталкивающим движением ребром и основанием ладони — сёкон).

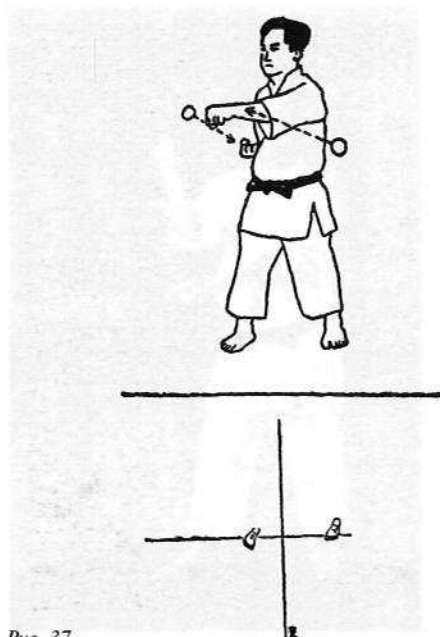


Рис. 37

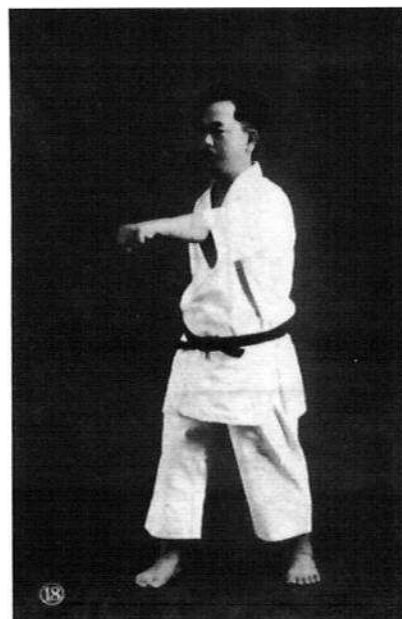


Рис. 37. Действие 35

Ноги — в прежнем положении. Фиксация взгляда — в том же направлении.

Левым кулаком нанести удар тюдан тёку-дзуки, правый кулак одновременно сжать и отвести к правому боку в положение готовности.

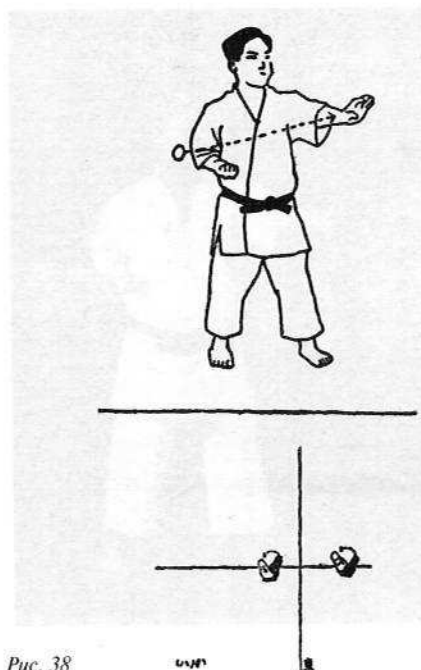


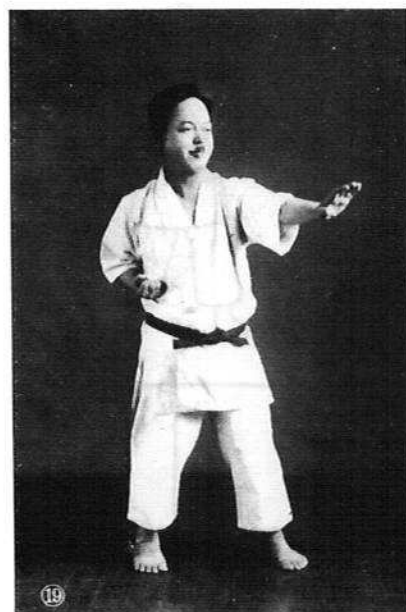
Рис. 38

Рис. 38. Действие 36

Обе ноги остаются на месте, развернуться (на подушечках стоп) в северо-восточном направлении.

Правый кулак — в прежнем положении. Левый кулак изменить на положение блока осаэ-укэ на среднем уровне в северо-восточном направлении.

Фиксация взгляда — в северо-восточном направлении.



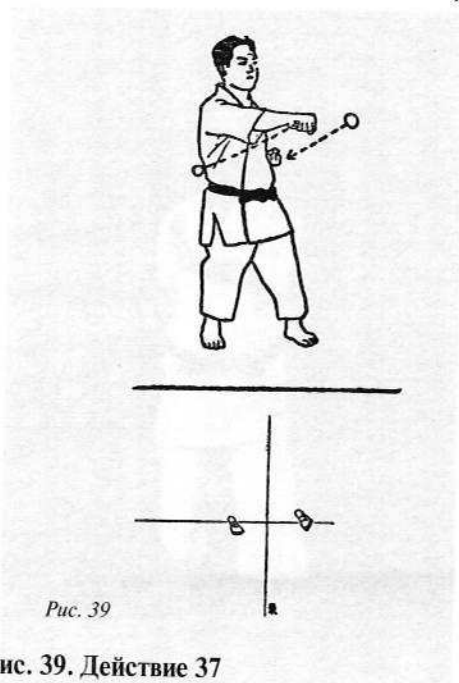


Рис. 39

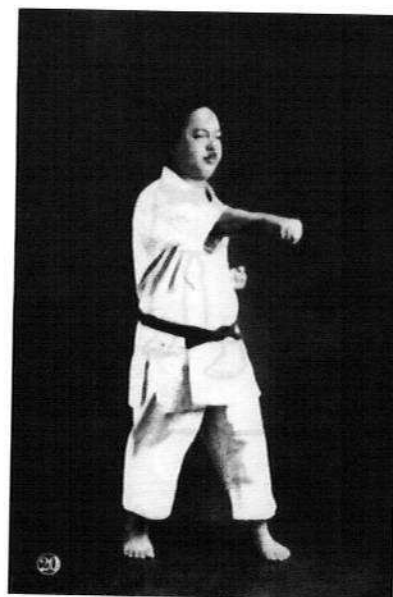


Рис. 39. Действие 37

Фиксация взгляда — в северо-восточном направлении. Ноги — на месте.

Правым кулаком нанести удар тюдан тёку-дзуки, левый кулак одновременно сжать и отвести к левому боку в положение готовности.

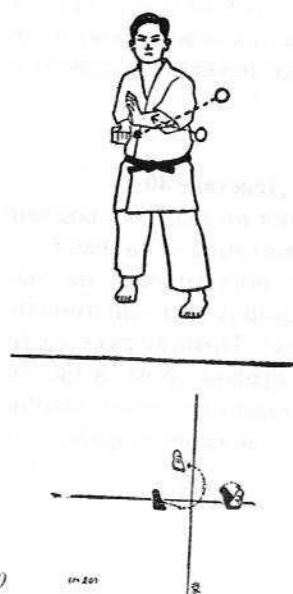


Рис. 40

67-201

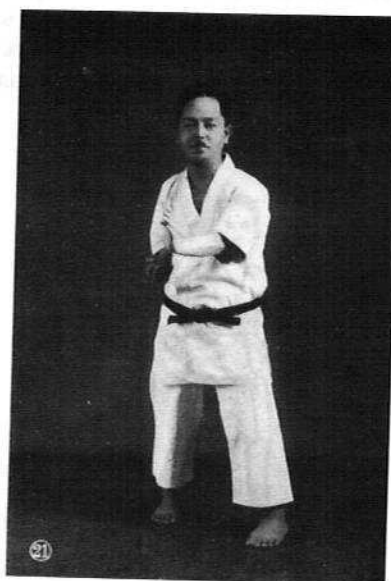


Рис. 40. Действие 38

Левую стопу на месте немного повернуть пяткой наружу, а правую стопу по внутренней дуге отставить назад и повернуться туловищем в юго-восточном направлении (фиксация взгляда — в юго-восточном направлении), правый кулак отвести к правому боку в положение готовности, большой палец левой руки согнуть, ладонь поставить вертикально и выполнить основанием ее ладони толкающее движение в правую сторону перед собой на высоте солнечного сплетения.

Туловище развернуть по диагонали вправо (на юго-восток), фиксация взгляда — в восточном направлении.

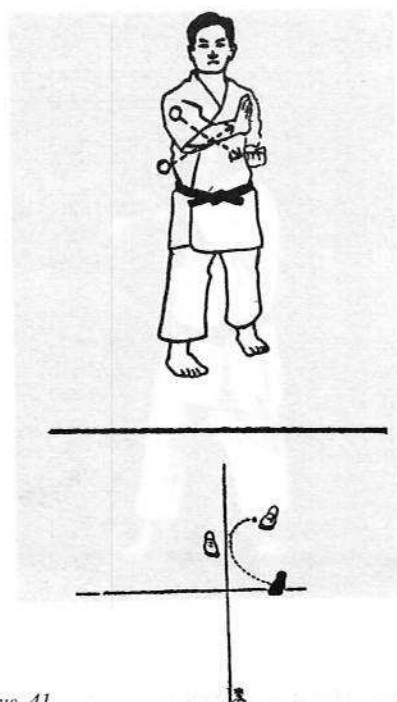


Рис. 41

Рис. 41. Действие 39

Фиксация взгляда — в восточном направлении. Правая стопа — на месте.

Левую ногу по внутренней дуге отставить на шаг назад, туловище повернуть на северо-восток (по диагонали влево), левую руку сжать в кулак и отвести к левому боку в положение готовности, основанием правой ладони выполнить толкающее движение в левую сторону перед собой на высоте солнечного сплетения.

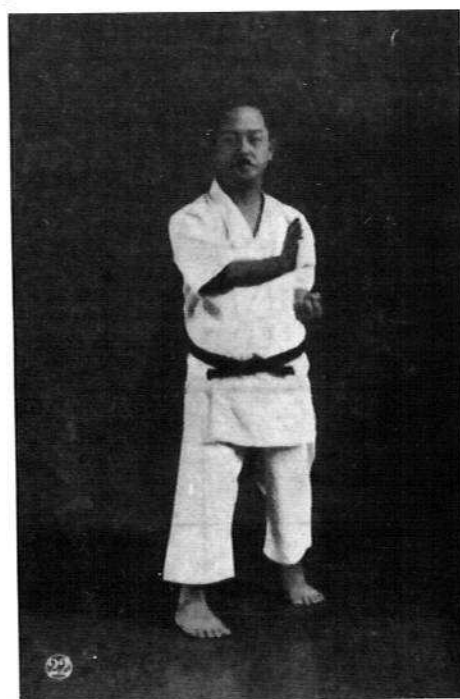


Рис. 42. Действие 40

Фиксация взгляда — в восточном направлении. Левая стопа — на месте.

Правую ногу отвести на шаг назад, туловище повернуть по диагонали вправо (на юго-восток). Правую руку сжать в кулак и отвести к правому боку в положение готовности, основанием левой ладони выполнить толкающее движение в правую сторону.

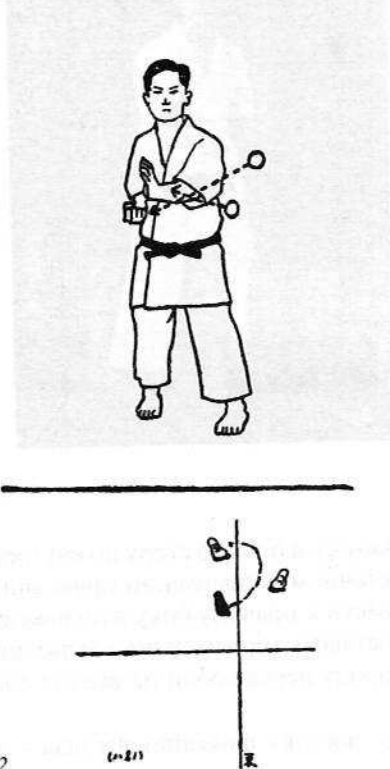


Рис. 42

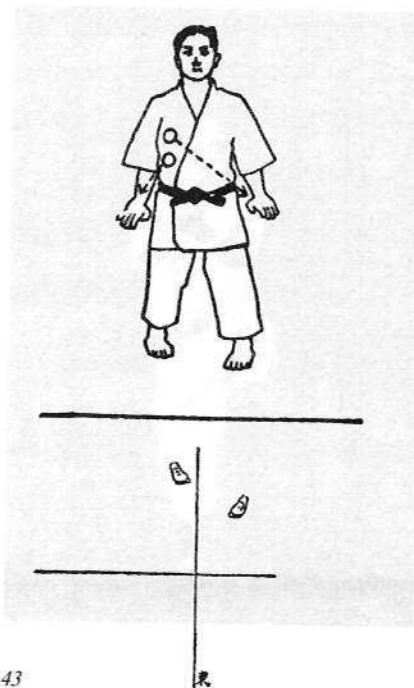


Рис. 43

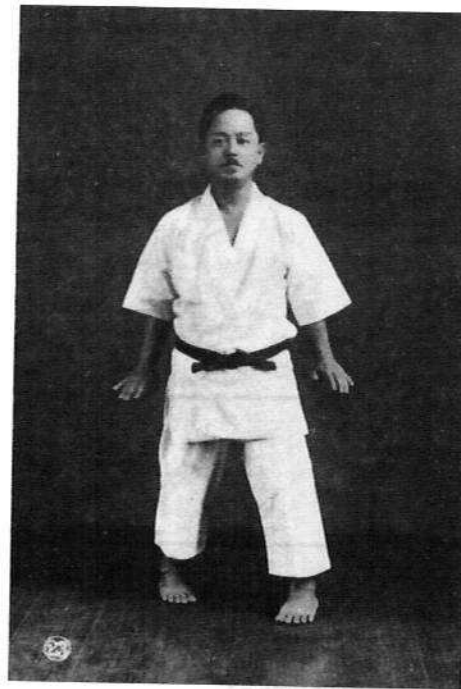


Рис. 43. Действие 41

Фиксация взгляда — в восточном направлении. Ноги — на месте.

Руки опустить вниз по бокам от бедер с ощущением, словно что-то толкаете вниз основаниями ладоней, и выйти в позицию, показанную на рисунке.

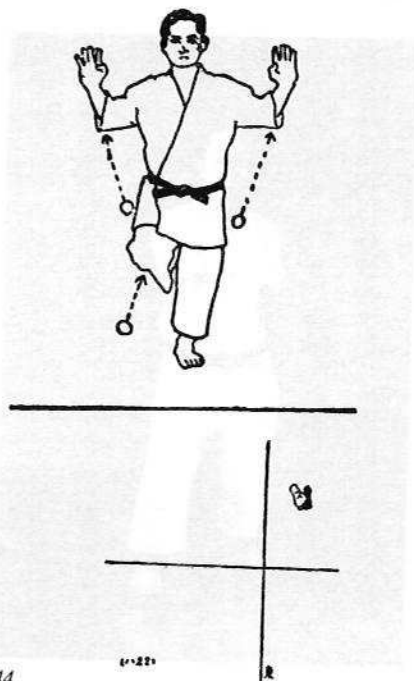


Рис. 44

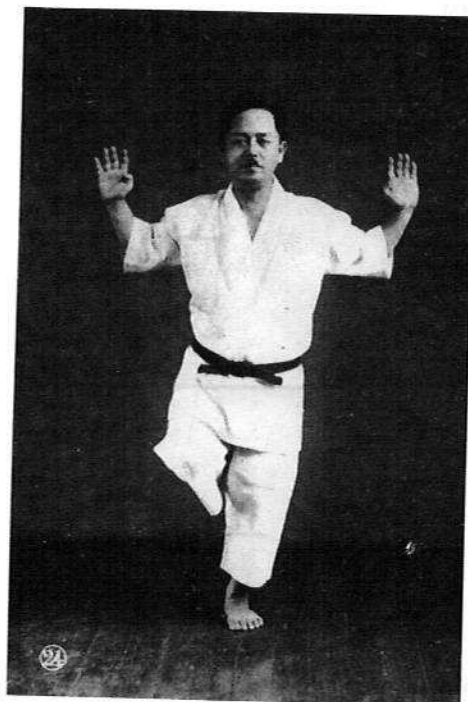


Рис. 44. Действие 42

Фиксация взгляда — в восточном направлении. Пятку левой стопы на месте повернуть внутрь, правую ногу согнуть в колене, ее стопу поднять вверх под ягодицу.

Руки поднять к плечам и принять положение, показанное на рисунке.

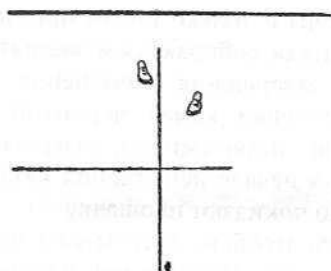


Рис. 47

Рис. 47. Действие 45

Фиксация взгляда — в восточном направлении. Ноги — на месте.

Левый кулак отвести к левому боку, правым кулаком нанести удар тюдан тёку-дзуки.

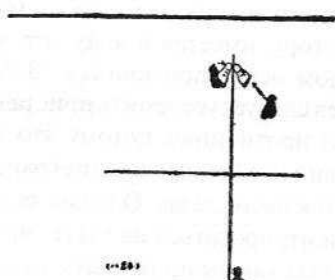
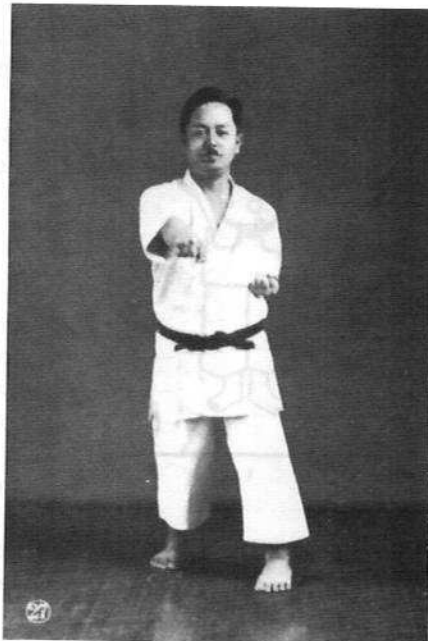


Рис. 48

Рис. 48. Действие 46

Фиксация взгляда — в восточном направлении. Пятки обеих стоп на месте развернуть вовнутрь, левую ногу подтянуть к правой и принять стойку мусуби-дати.

Правый кулак разжать и правую ладонь с ошущением, словно блокируешь способом ура-укэ, круговым движением перевести вниз и поместить перед пахом, левый кулак разжать и левой ладонью выполнить перед солнечным сплетением толкающее движение в сторону и зафиксировать позицию. Движения левой и правой рук совершаются одновременно.



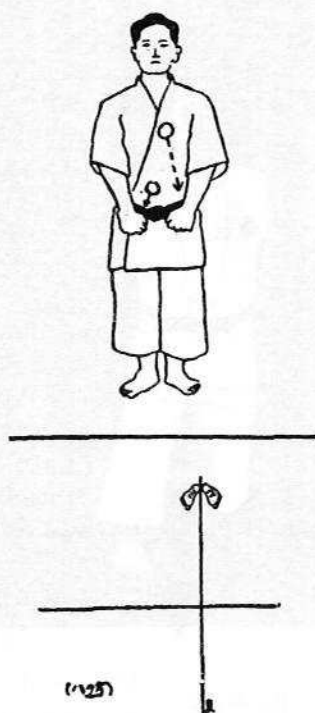


Рис. 49

Рис. 49. Завершение ката Сотин

Фиксация взгляда — в восточном направлении.
Ноги — на месте.

Сжимая руки в кулаки, медленно опустить их вниз к бедренным костям и зафиксировать позицию.

На этом выполнение ката завершено.

На что обращать внимание при выполнении ката

1. При выходе на площадку для исполнения ката каратэдо прежде всего совершают приветствие поклоном в положении по стойке смирно (ки-о цукэ-но сисэй) и только потом принимают камаэ того ката, которое собираются исполнять.

2. После завершения исполнения ката из положения изготовки камаэ переходят в обычное положение по стойке смирно, совершают такой же поклон, как в начале исполнения ката, после чего уже медленно покидают площадку.

3. Для того чтобы не запутаться в направлениях, на какой бы демонстрационной площадке ни пришлось выступать, в своем додзё нужно многократно выполнять ката в различных направлениях.

4. Выходить на площадку для исполнения ката и уходить с нее следует тихо и спокойно.

Аналитическое объяснение ката Сотин

Здесь дано объяснение смысла всех движений ката Сотин в том порядке, в каком они представлены в ката.

Камаэ — «начальная изготовка»

В каратэдо существуют различные изготовки — камаэ, но начальная камаэ следующая: встать в стойку хатидзи-дати, кулаки опустить вниз в такое положение, чтобы они защищали пах, взгляд устремить вперед, словно смотришь на гору, виднеющуюся вдали. Стойка хатидзи-дати при шаге любой ногой вперед или назад позволяет мгновенно принять положение вполборота к противнику (хамми), разворачиваться вполборота вперед и назад, в правую и в левую стороны, перемещаться как вправо, так и влево. Поскольку стойка хатидзи-дати, таким образом, обеспечивает абсолютную свободу перемещений влево и вправо, вперед и назад, во все восемь направлений (названные плюс диагонали — А.Г.), то очень важно отрабатывать из нее различные развороты.

Кулаки следует держать по сторонам от паха, из этого положения можно сразу перейти и к атаке, и к обороне.

Когда я говорю, что глаза смотрят на далекую гору, имеется в виду, что я охватываю взглядом всего противника. В большинстве случаев следует устремить пристальный взгляд в глаза противнику, потому что зародыш его действий (т.е. их зарождение) ранее всего проявляется в его глазах. Однако, если чрезмерно сконцентрироваться на глазах противника, то мои глаза как бы приклеятся к глазам противника (т.е. будут ими захвачены в плен), а этого допускать нельзя. Поэтому, говоря о том, что взгляд должен быть направлен на далекую гору, я имею в виду, что необходимо смотреть в глаза противнику, но таким образом, чтобы от взгляда не ускользало ни малейшее движение какой-либо части его тела.

Действие 1

В действии 1 я подвожу свой левый кулак под правый локоть и развожу руки перед собой на среднем уровне. Смысл этого действия таков: когда противник своей левой рукой захватывает мою правую, я провожу левый кулак под локтем правой руки и отталкиваю левой рукой запястье руки противника, держащей захват, одновременно с силой рву на себя правый локоть, в результате чего захват моей руки противником естественным образом оказывается сорван. Затем я без промедления отталкиваю от себя левый локоть противника, выводя его из равновесия, и наношу удар в ребра правым кулаком.

В действии 1 в ката правая рука, так же как и левая, занимает положение камаэ на среднем уровне, но на практике она наносит удар кулаком так, как это описано выше.

Хотя вся первая половина ката Арагаки-ха Сотин выполняется в позиции нэко-аси, это не значит, что все действия, производимые руками, представленные в ката, должны непременно совершаться в этой стойке. Повторение стойки нэко-аси следует рассматривать как способ ее тренировки, такое же толкование, что все действия, имеющиеся в первой половине ката — удары руками, блоки, должны совершаться непременно в стойке нэко-аси, является нереалистичным и, следовательно, нежизненным.

Моротэ тюдан сёмэн—но камаэ — «Фронтальная подготовка рук на среднем уровне»

Фронтальная подготовка обеих рук на среднем уровне встречается в первой половине ката несколько раз. Ее можно рассматривать и как промежуточное положение для перехода к следующему действию, но можно считать ее и особым самостоятельным камаэ, потому что она позволяет блокировать атаку противника одной рукой и одновременно наносить удар второй.

Блок ёко—укэ и удар тюдан тёку—дзуки

В качестве примера такого использования камаэ можно привести действия ката 2 и 3, когда левая рука остается в положении подготовки на среднем уровне, а правая наносит удар тюдан тёку—дзуки. Или, наоборот, правая рука остается в положении подготовки на среднем уровне, а левая наносит удар тюдан

тёку—дзуки. Такие действия повторяются по несколько раз в первой половине ката. Смысл их таков: если противник атакует меня прямым ударом правого кулака, я блокирую его с помощью внешнего блока сото ёко—укэ правой рукой, а левой наношу ему прямой удар в ребра (если противник атакует меня прямым ударом левого кулака, то я блокирую его с помощью сото ёко—укэ левой рукой, а правой наношу ему прямой удар в ребра).

Переход от удара тюдан тёку—дзуки к блоку ёко—укэ имеет следующее значение: допустим, я заметил «дыру» (суки) в защите противника и атаковал ее, но противник резко развернулся, уходя от удара, и одновременно контратаковал меня; в такой ситуации я немедленно перехожу от удара тёку—дзуки к блоку ёко—укэ.

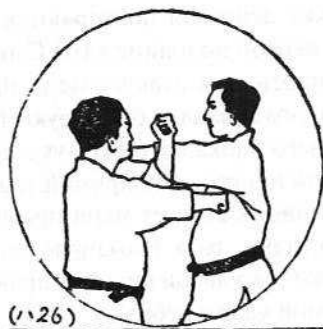
Как сказано выше, представленные в первой половине ката действия — подготовка моротэ тюдан сёмэн—но камаэ, блок ёко—укэ, удар тёку—дзуки и др. — можно рассматривать и как отдельные, самостоятельные приемы, и как связки из пары действий. Главное — истолковывать ката таким образом, чтобы отдельные формы (катати) не захватили тебя в плен, и ты смог понять истинный смысл его действий.

Действия 24 и 25

В действии 24, будучи обращенным на север, оставаясь в стойке сико, рубящими движениями руки разводят в стороны — на восток и на запад, а в действии 25 — оставаясь на месте в том же положении, разворачиваются на восток и рубящими движениями разводят руки в стороны — на юг и на север. Эти действия имеют значение ложных атак. К примеру, если меня окружили несколько противников, я резко опускаюсь в стойку сико и с громким киаи «Эй!» наношу рубящие удары в стороны, из-за которых противник невольно отступает, а я, воспользовавшись его замешательством (суки), принимаю адекватные меры — либо бросаюсь в атаку, либо спасаюсь бегством. На практике действия 24 и 25, представляющие собой одновременные удары в разных направлениях, наносимые с максимальной скоростью, выполняются однократно, потому что, если повторить их два или три раза, противники раскусят уловку и сами уложат меня.

糸東流

Действие 26



(126)

Рис. 50

Если противник атакует меня ударом тёку—дзуки левым кулаком, я отступаю правой ногой по диагонали назад и, уклоняясь от удара, блокирую его левой рукой с помощью ёко—укэ и одновременно наношу правым кулаком удар в ребра противника. В ката эта моя атака правым кулаком имитируется рубяще—проникающим ударом «кулаком—молотом» кэнцуй, перевернутым тыльной стороной вниз, но на практике используется удар тёку—дзуки кулаком в положении тыльной стороной вверх, как показано на рис. 50.

Действия 27, 28 и 29

Три этих действия представляют собой троекратное повторение одного и того же действия, которое называется «кагитэ—укэ» — «блок рукой—крючком».



Рис. 51

Если противник наносит мне тычковый удар правым кулаком, я отступаю левой ногой по диагонали назад и одновременно с помощью блока кагитэ—укэ захватываю правой рукой его запястье и рывком на себя — вниз вывожу противника из равновесия и одновременно левой рукой наношу удар ему в лицо. На рис. 51 показан момент блокирования с помощью кагитэ—укэ. На рис. 52 показан момент рывка противника на себя — вниз правой рукой с захватом кагитэ—укэ, когда левая рука готовится нанести удар в лицо противнику основанием ладони.



Рис. 52

Описанный выше вариант применения блока кагитэ—укэ является «внешним» — сото—укэ. «Внешний» вариант блока кагитэ—укэ левой рукой применяется в ответ на атаку противника левым кулаком с отшагом правой ногой по диагонали назад с блоком левой рукой в положении кагитэ снаружи [от руки противника].

Самым важным при использовании блока кагитэ—укэ является уход телом в сторону или по диагонали назад от атаки. Если попытаться вырвать противника на себя, захватив его руку «рукой—крючком», с уходом по прямой назад, то будет велика опасность того, что противник сам свалит тебя толчком или же нанесет тебе удар кулаком. Если при блоке отступить в сторону или по диагонали назад, такой опасности не будет, кроме того, стойку нэко—аси можно будет использовать для удара ногой, можно будет также наносить удары противнику другой рукой, опрокидывая его рывком на землю.

Действие 30

Эта позиция, когда оба кулака отведены к бокам и зафиксированы у них, является одной из камаэ.



Рис. 53

Действие 31

Если противник наносит мне тычковый удар правым кулаком, я отступаю правой ногой по диагонали назад и одновременно наношу тычковый удар в лицо противнику в форме встречного удара (ай-дзуки) левым кулаком, а правым кулаком наношу тычковый удар ему в солнечное сплетение. В этом положении моя левая рука находится с внутренней стороны от правой руки противника, что позволяет одновременно и блокировать ею удар противника, и нанести ему тычковый удар и избежать таким образом обоюдного удара (ай-ути). Это действие называется «цуки-укэ» — «блок-тычок».

На рис. 53 блок-удар цуки-укэ показан в стойке сико, но использовать непременно сико при применении этого действия не обязательно.

Действия 32 и 33

Эти два действия в действительности являются одним. Причем они являются продолжением предыдущего, 31-го действия ката. Смысл их таков. Противник наносит мне тычковый удар правым кулаком. Защищаясь, я использую блок-удар цуки-укэ левой рукой, но в этот момент противник «выстреливает» второй удар — левым кулаком. В ответ на него я той же левой рукой, которой выполнял цуки-укэ, подбиваю его левую руку снизу вверх, блокирую ее и отталкиваю в сторону, после чего наношу противнику тычковый удар правым кулаком по ребрам на левом боку. В ката эта моя атака правым кулаком имитируется рубяще-проникающим ударом «кулаком-молотом» кэнцуй, перевернутым тыльной стороной вниз, но на практике используется прямой тычковый удар кулаком в положении тыльной стороной вверх.



Рис. 54

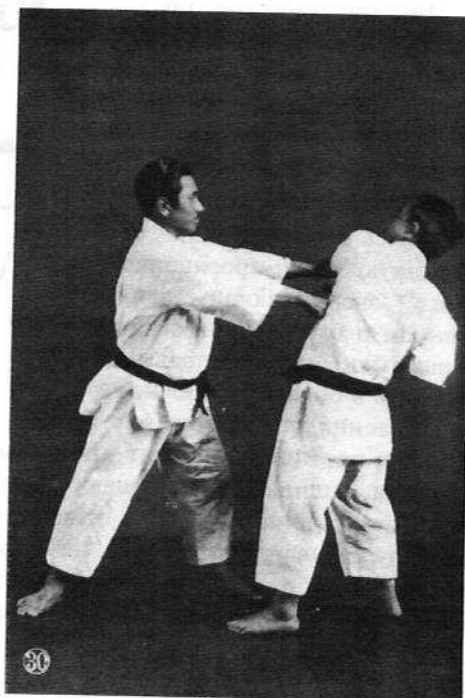
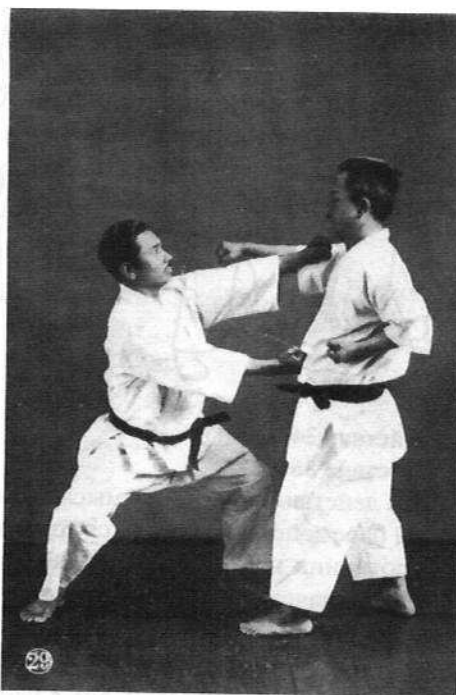




Рис. 55



Рис. 56

Действия 34 и 35**Действия 36 и 37**

Эти действия по своему смыслу тождественны предыдущей паре действий, меняются только руки.

Противник наносит мне тычковый удар левым кулаком. Защищаясь, левой рукой я блокирую локоть противника снаружи и отталкиваю его в сторону и правым кулаком наношу ему удар в подмышку, как показано на рис. 54, это соответствует действиям ката 36 и 37. На рис. 55 показано, как я блокирую правой рукой удар противника правым кулаком и отталкиваю его руку в сторону и наношу тычковый удар левым кулаком, это соответствует действиям ката 34 и 35.

На рис. 56 так же используется это действие. Противник с шагом ко мне левой ногой наносит тычковый удар левым кулаком, я блокирую его левую руку своей левой рукой и отталкиваю ее в сторону и одновременно подсекаю (аси-хараи) его шагающую ногу движением изнутри наружу, толкая его ладонью в поясницу. При правильном, своевременном применении обеих рук и подсечки противник будет свален на землю.

Действия 38, 39 и 40

Эти три действия представляют собой повторения одного и того же «зачерпывающего блока» сукуи-укэ. Противник наносит мне тычковый удар правым кулаком. Я уклоняюсь от этого удара, смещаясь в левую сторону, и блокирую руку противника снизу зачерпывающим движением и одновременно наношу тычковый удар правым кулаком в область солнечного сплетения противника (рис. 57).

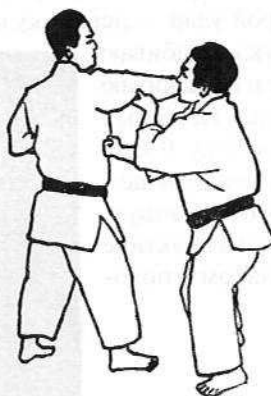
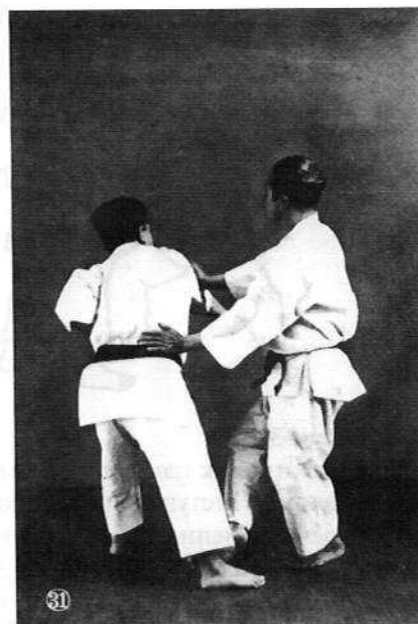


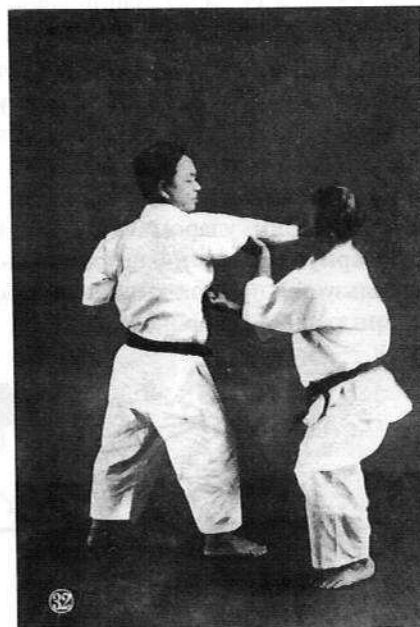
Рис. 57

Если противник наносит мне тычковый удар правым кулаком, защищаясь, я смещаюсь в левую сторону и основанием ладони левой руки отбиваю руку противника в сторону, одновременно я могу нанести ему удар правым кулаком в ребра. При этой защите левая ладонь должна быть именно в таком положении, какое она занимает при исполнении ката.

При смещении вправо блокировка, разумеется, проводится правой ладонью, а удар — левым кулаком.



31



32

Действие 41

Это особое камаэ, в которой обе руки опущены вниз так, словно на что-то давят ладонями сверху. Со стороны может показаться, что каратист просто стоит как вкопанный, но на практике это устрашающая камаэ, позволяющая переходить к применению самых различных приемов защиты и нападения, которая называется «куротора-но камаэ» — «изготовка черного тигра».

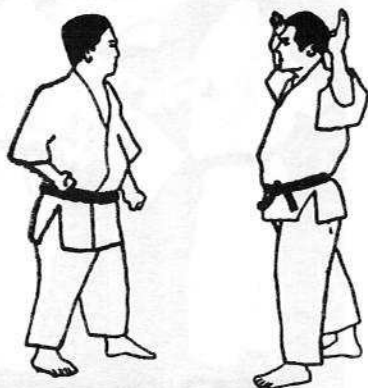


Рис. 58

Действия 42 и 43

Эта позиция с поднятыми к голове обеими руками называется «моротэ дзэдан-но камаэ» — «изготовка с руками, поднятыми на уровень головы». На рис. 58 я стою лицом к лицу с противником в моротэ дзэдан-но камаэ. В этой ситуации противник резко бросается в атаку, перемещаясь способом ёри-аси, и наносит тычковый удар правым кулаком. Защищаясь, я правой ладонью сильно отбиваю кулак противника в левую сторону по горизонтали, а левой ладонью наношу такой же сильный удар, направленный вовнутрь, ему в локоть той же руки. При умелом исполнении этого приема можно даже сломать противнику руку в локте. Одновременно с блокировкой руками я наношу противнику удар правой ногой (рис. 59).

Из положения моротэ дзэдан-но камаэ можно перейти также к следующей блокировке.

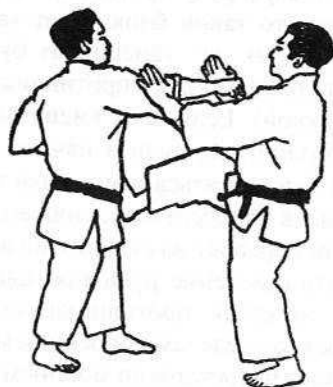
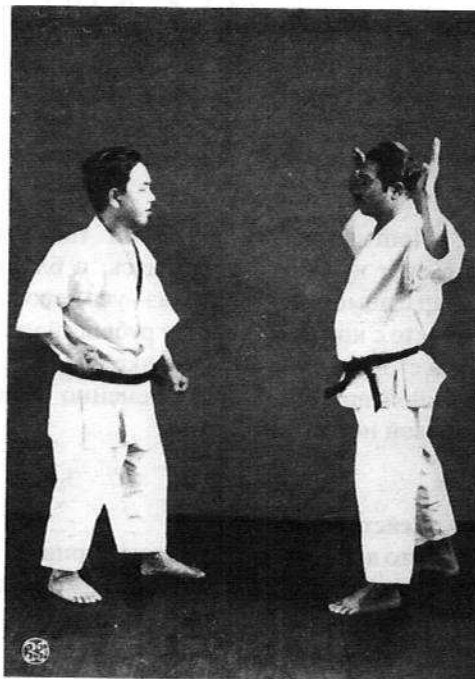


Рис. 59



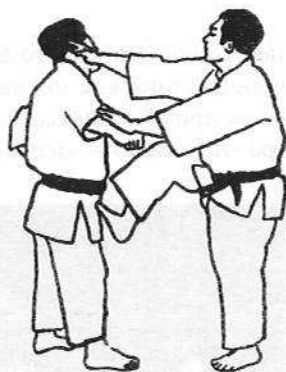
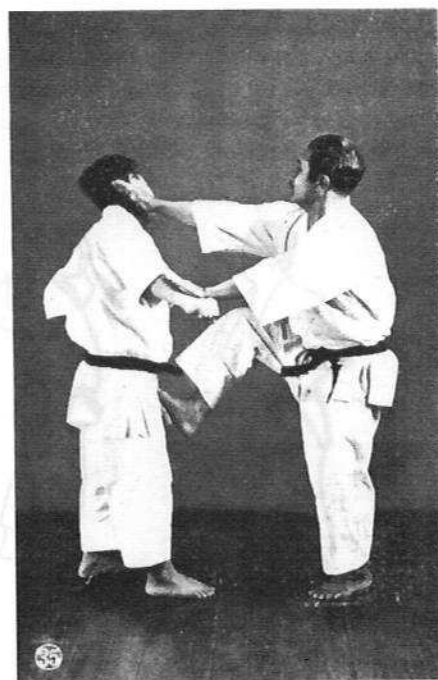


Рис. 60

Противник наносит мне тычковый удар правым кулаком. Защищаясь, я блокирую его удар с помощью блока *осаэ-укэ* левой ладонью, вместе с которым наношу рубящий удар по правой стороне лица противника или по его правой сонной артерии и одновременно наношу удар правой ногой (рис. 60).



Действие 44

Это действие можно рассматривать как подготовительное к следующему, это одно из связующих движений (*цунаги*), которые иногда встречаются в ката.

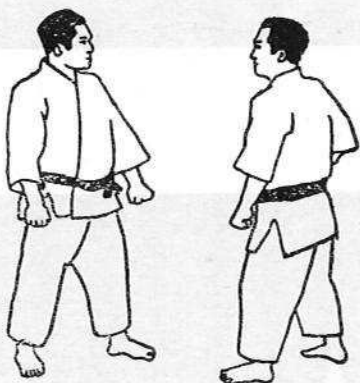


Рис. 61

Действие 45

Движение правой руки в этом действии имитирует блок *ура-укэ*. *Ура-укэ* представляет собой способ блокирования, при котором выгибают запястье, тыльной стороной ладони зацепляют кисть руки противника и уводят ее вниз.

В ситуации, когда мы с противником стоим лицом к лицу, как показано на рис. 61, он наносит мне тычковый удар правым кулаком в солнечное сплетение. Защищаясь, я ухожу по диагонали влево — назад, зацепляю тыльной стороной ладони кисть руки противника и увожу ее вниз, затем, сближаясь с противником способом *ёри-аси*, наношу ему удар правой ладонью в низ живота, а левой ладонью — в правое плечо.



Рис. 62

Если я блокирую правую руку противника с помощью *ура-укэ* правой рукой, то такой блок будет «внешним» — *сото ура-укэ* (точно так же, «внешним» будет блок, если я буду блокировать левую руку противника с помощью *ура-укэ* левой рукой). Если блок внешний *ура-укэ* выполнить резко и мощно, то, если в начале движения запястье противника будет касаться моего запястья со стороны большого пальца, в процессе отведения его вниз оно естественным образом перейдет на сторону мизинца моей руки. Если выполнить отведение руки противника вниз достаточно мощно, то кулак противника, опущенный вниз, должен оказаться за пределами проекции моего тела. Если же движение будет недостаточно мощным, то может



Рис. 63

получиться так, что вы сами затащите кулак противника на удар себе самому в низ живота, поэтому здесь нужно быть очень внимательным. Достаточно мощный блок ура-укэ позволяет отвести кулак противника вниз и в сторону, при этом ладонь блокирующей руки может сразу же выполнить толчок противника в низ живота. На рис. 62 показан увод кулака противника мощным блоком ура-укэ вниз. А на рис. 63 показана немедленная атака после блока толчком обеими руками, одна — вверх,

другая — внизу, выводящая противника из равновесия.

«Внутренний» блок ура-укэ — ути ура-укэ

Противник наносит мне тычковый удар левой ладонью. Защищаясь, правой рукой я блокирую его удар с помощью ура-укэ, после блока прямо из его конечного положения я могу нанести удар правой рукой в лицо противнику. То же самое — при применении блока ути-ура-укэ левой рукой.

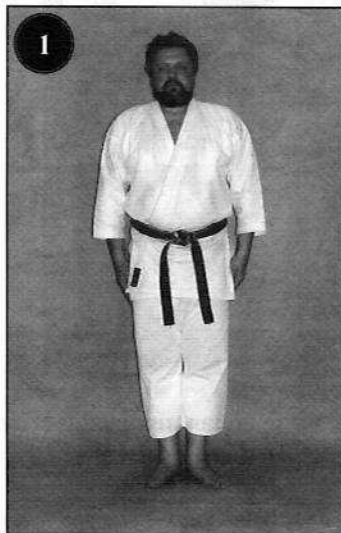


На этом я завершаю объяснение ката Арагаки-ха Сотин. Однако каратэдо — не пустое теоретизирование, сидя за столом, это живое, свободное в своих изменениях боевое искусство. Чем больше вы изучаете его, тем больше понимаете его глубину, и тем инте-

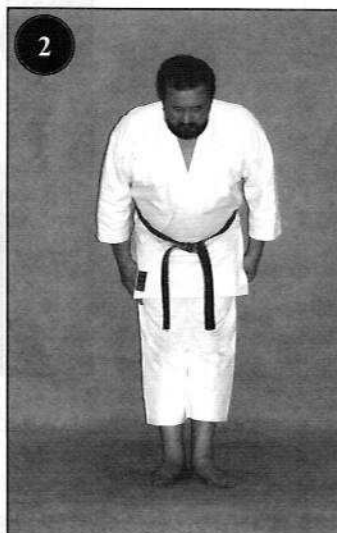
реснее становятся занятия. Я буду рад, если читатели этой книги обратятся к книге автора этой статьи «Кобо дзидзай госиндзюу каратэ кэмпо», и надеюсь, что она сможет принести им немало пользы в изучении каратэдо.

МАБУНИ-ХА СИМПА-НО КАТА 摩文仁派心波の型

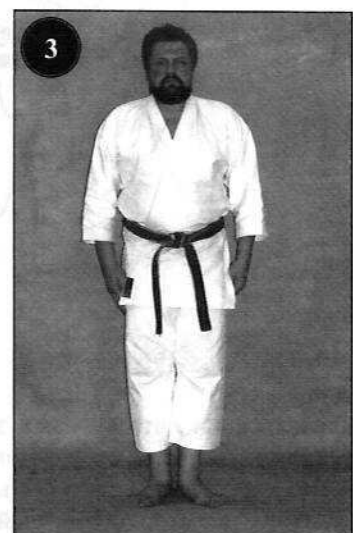
Ката демонстрирует Валерий Дубинин, 6-й дан Сито-кай, президент Федерации каратэдо Сито-рю России



1. ИП - стойка МУСУБИ-ДАТИ, руки вытянуты вниз вдоль тела, кисти рук разжаты.



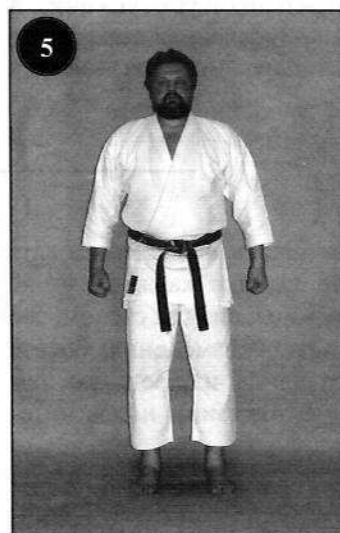
2. РЕЙ - поклон.



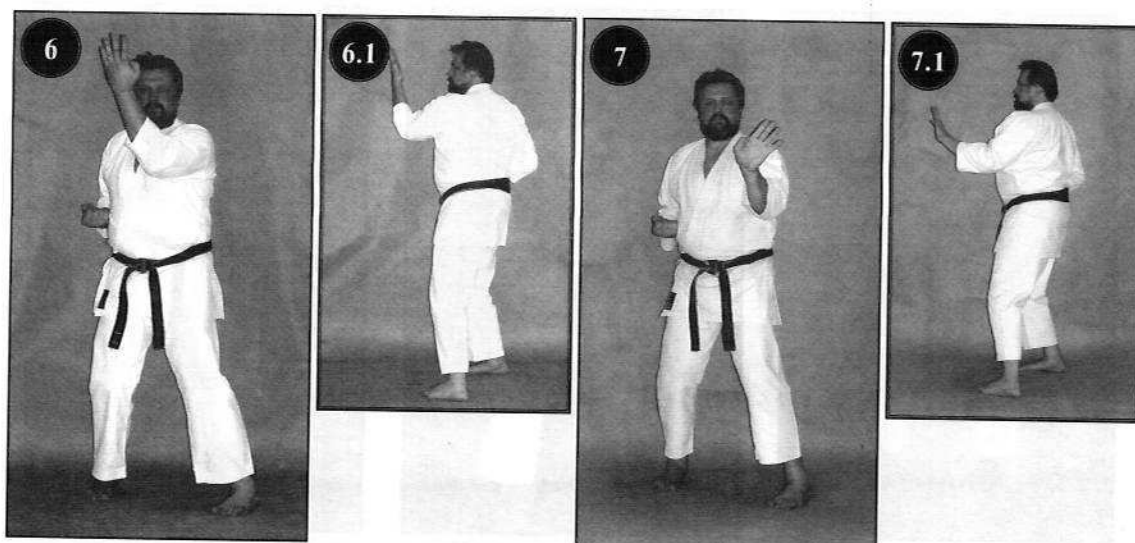
3. Вернуться в ИП.



4. В стойке МУСУБИ-ДАТИ перед животом сложить руки одна поверх другой тыльными сторонами вперед, левая - сверху.

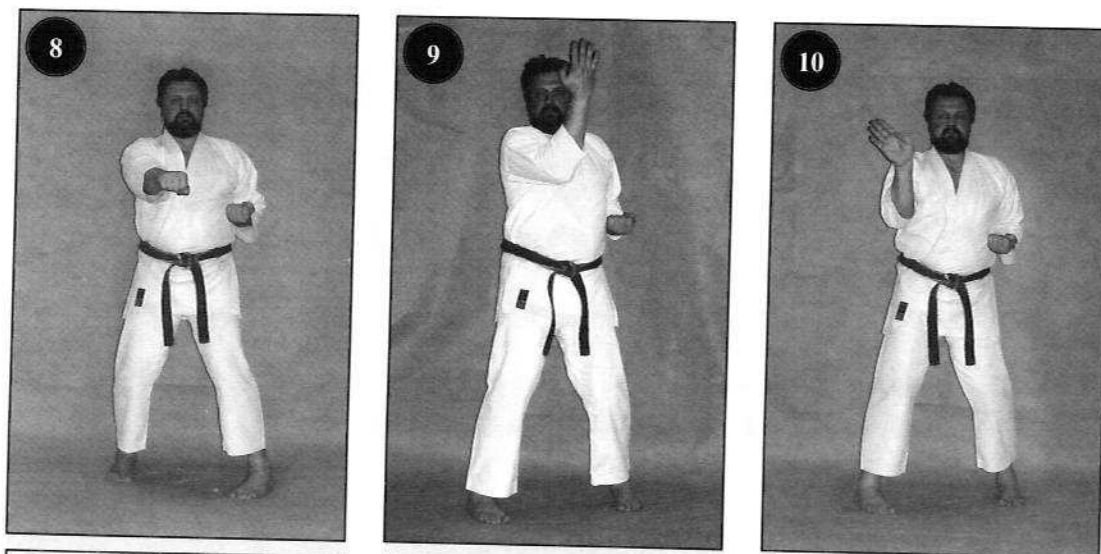


5. Разводя пятки в стороны, принять стойку ХЭЙКО-ДАТИ, развести кулаки в стороны и расположить их у тазобедренных суставов.



6. Сделать шаг левой ногой вперёд и, приняв стойку ХИДАРИ-САНТИН-ДАТИ, выполнить блок внутренней стороной запястья левой руки на уровне лица ХИДАРИ-ДЗЁДАН-КУРИ-УКЭ (начальная фаза).
6.1. Вид сбоку.

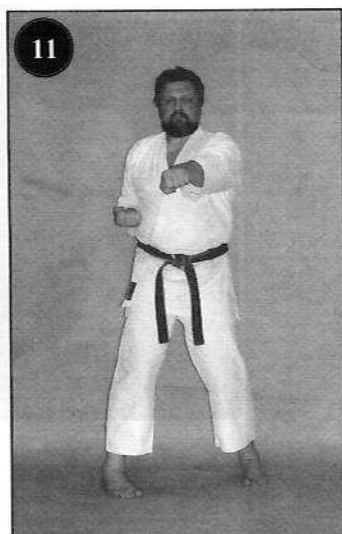
7. Продолжая движение, блокирующая рука останавливается на уровне груди. ХИДАРИ-ДЗЁДАН-КУРИ-УКЭ (конечная фаза).
7.1. Вид сбоку.



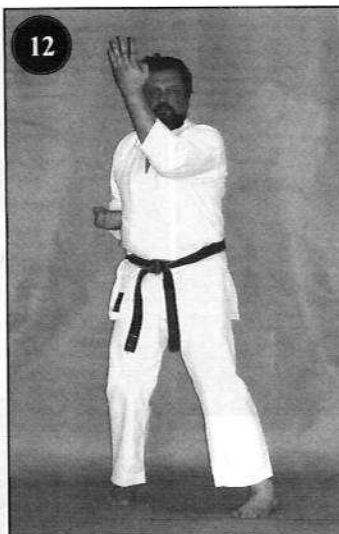
8. На месте нанести удар МИГИ-ТЮДАН-ГЯКУ-ЦУКИ.

9. Сделать шаг правой ногой вперёд и, приняв стойку МИГИ-САНТИН-ДАТИ, выполнить блок внутренней стороной запястья правой руки МИГИ-ДЗЁДАН-КУРИ-УКЭ (начальная фаза).

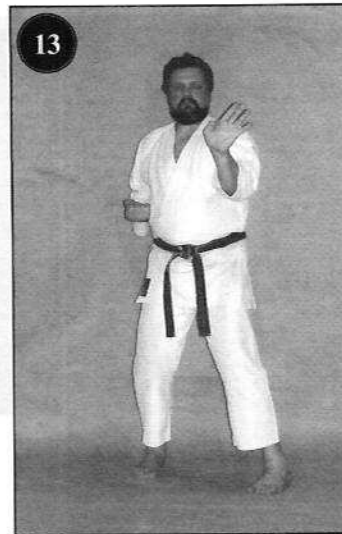
10. Продолжая движение, рука останавливается на уровне груди. МИГИ-ДЗЁДАН-КУРИ-УКЭ (конечная фаза).



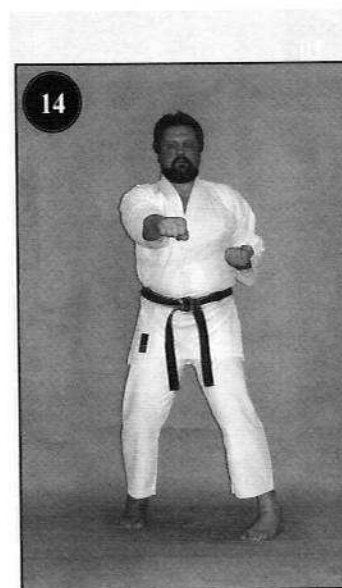
11. На месте нанести удар ХИДАРИ-ТЮДАН-ГЯКУ-ЦУКИ.



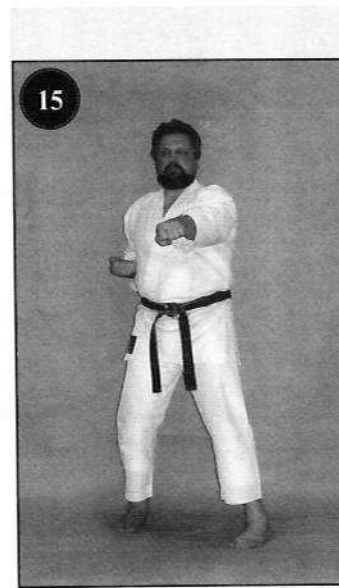
12. Сделать шаг левой ногой вперёд и, приняв стойку ХИДАРИ-САНТИН-ДАТИ, выполнить блок внутренней стороной запястья левой руки на уровне лица ХИДАРИ-ДЗЁДАН-КУРИ-УКЭ (начальная фаза).



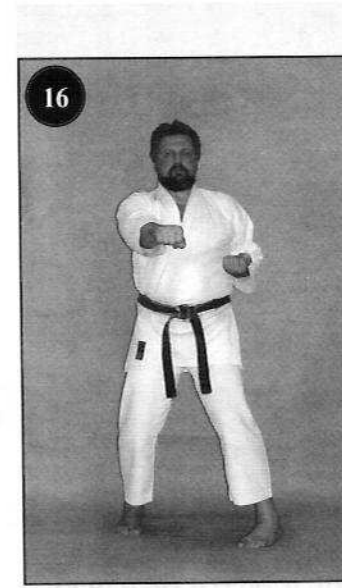
13. Продолжая защиту, рука останавливается на уровне груди. ХИДАРИ-ДЗЁДАН-КУРИ-УКЭ (конечная фаза).



14. На месте нанести удар МИГИ-ТЮДАН-ГЯКУ-ЦУКИ.



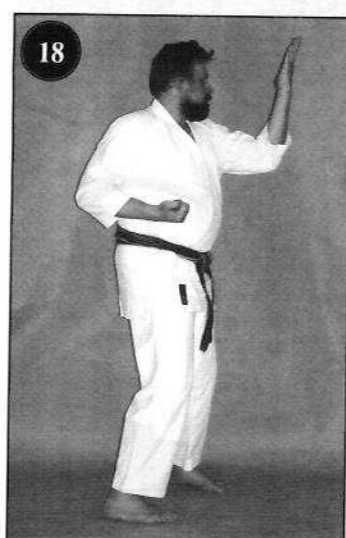
15. На месте нанести удар ХИДАРИ-ТЮДАН-ЦУКИ.



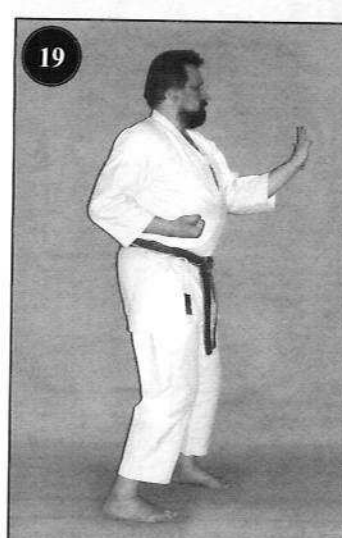
16. На месте нанести удар МИГИ-ТЮДАН-ГЯКУ-ЦУКИ.



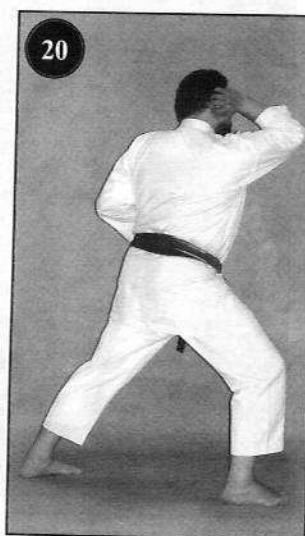
17. Перенеся вес тела на левую ногу, нанести удар ногой МИГИ-ТЮДАН-МАЭ-ГЭРИ.



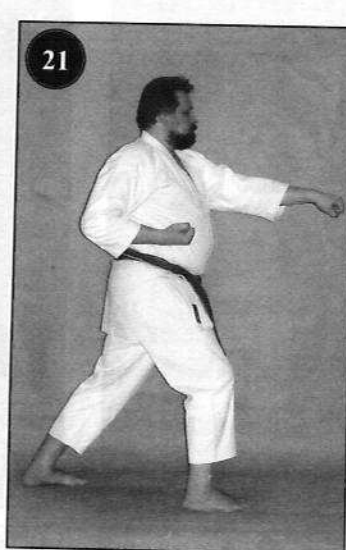
18. Опустив правую ногу на пол после удара, развернуться влево на 90° и, приняв стойку ХИДАРИ-САНТИН-ДАТИ, выполнить блок внутренней стороной запястья левой руки на уровне лица ХИДАРИ-ДЗЁ-ДАН-КУРИ-УКЭ (начальная фаза).



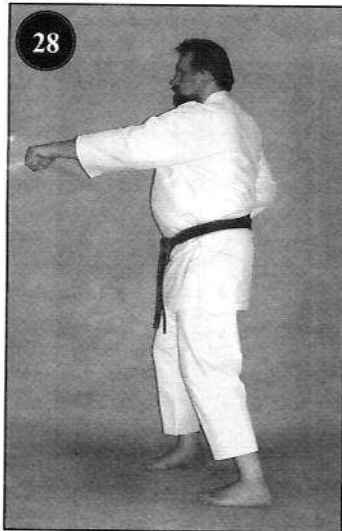
19. Продолжая защиту, рука останавливается на уровне груди. ХИДАРИ-ДЗЁ-ДАН-КУРИ-УКЭ (конечная фаза).



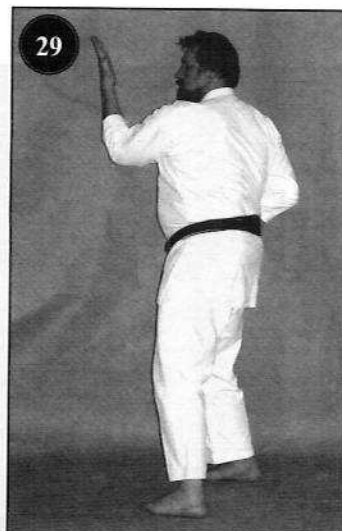
20. Сделать шаг правой ногой вперед и, приняв стойку МИГИ-ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ, нанести правой рукой с открытой кистью удар локтем МИГИ-ХИДЗИ-АТЭ.
20.1. Вид сбоку.



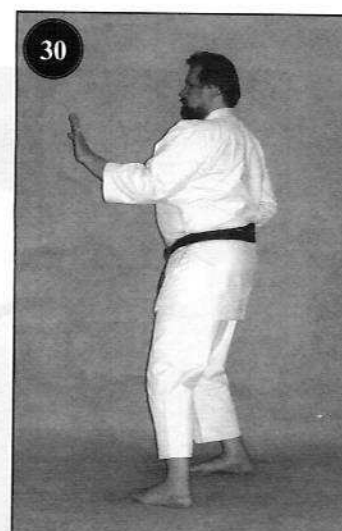
21. В той же стойке нанести удар ХИДАРИ-ТЮДАН-ГЯКУ-ЦУКИ.



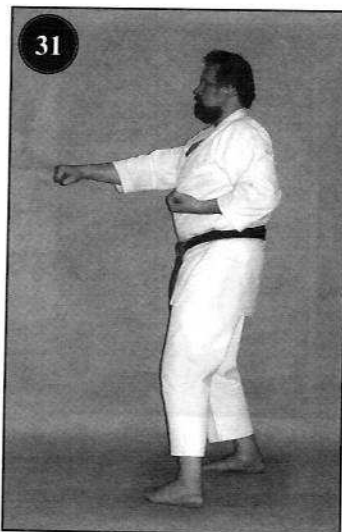
28. На месте выполнить удар ХИДАРИ-ТЮДАН-ГЯКУ-ЦУКИ.



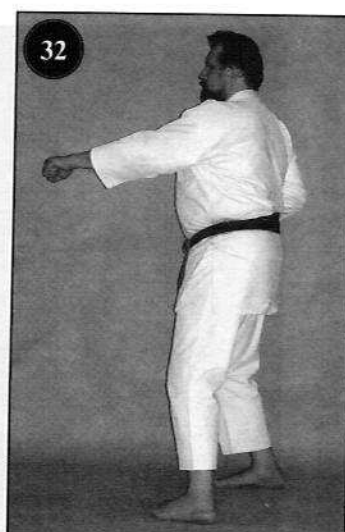
29. Сделать шаг левой ногой вперёд и, приняв стойку ХИДАРИ-САНТИН-ДАТИ, выполнить блок внутренней стороной запястья левой руки на уровне лица ХИДАРИ-ДЗЁ-ДАН-КУРИ-УКЭ (начальная фаза).



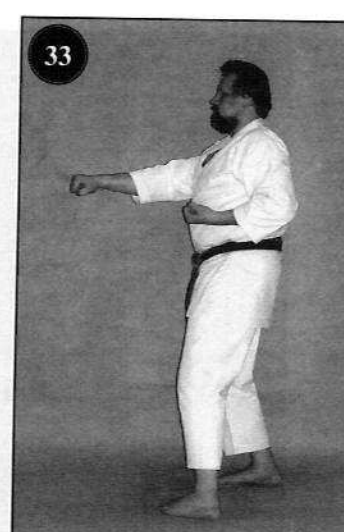
30. Продолжая защиту, рука останавливается на уровне груди. ХИДАРИ-ДЗЁ-ДАН-КУРИ-УКЭ (конечная фаза).



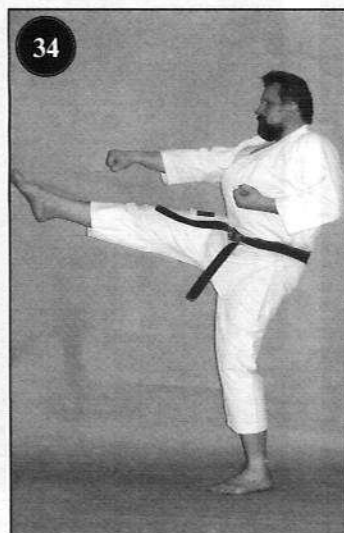
31. На месте нанести удар МИГИ-ТЮДАН-ГЯКУ-ЦУКИ.



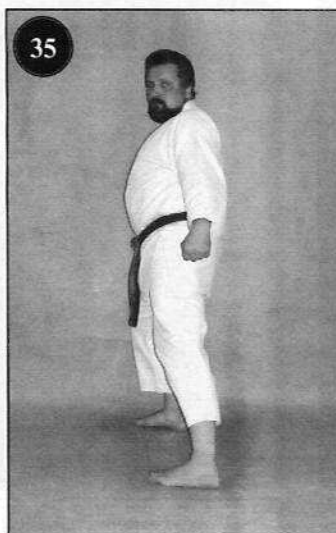
32. На месте нанести удар ХИДАРИ-ТЮДАН-ЦУКИ.



33. На месте нанести удар МИГИ-ТЮДАН-ГЯКУ-ЦУКИ.



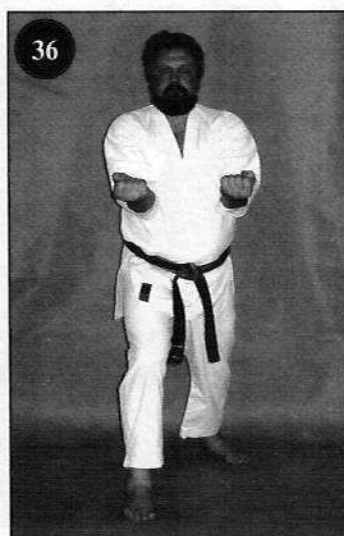
34. Перенеся вес тела на левую ногу, нанести удар ногой МИГИ-ТЮДАН-МАЭ-ГЭРИ.



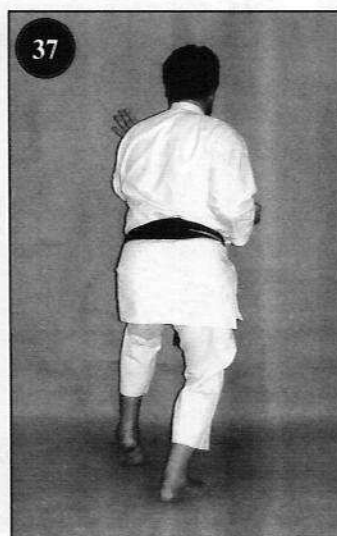
35. Опустив правую ногу после удара на пол вправо под углом 90° по отношению к направлению удара, принять стойку ХИДАРИ-КОКУЦУ-ДАТИ в направлении СЁ-МЭН, выполнить левой рукой блок ГЭДАН-БАРАЙ, а правой - ДЗЁДАН-ЁКО-У КЭ.



35.1. Вид сбоку.



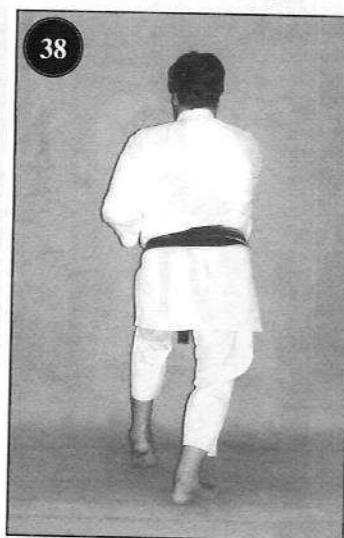
36. Сделать шаг правой ногой вперёд в направлении СЁМЭН, принять стойку МИГИ-ДЗЭ-НКУЦУ-ДАТИ и нанести удар двумя руками МОРОТЭ-ТЮДАН-ТЭТЦУЙ-УТИ.



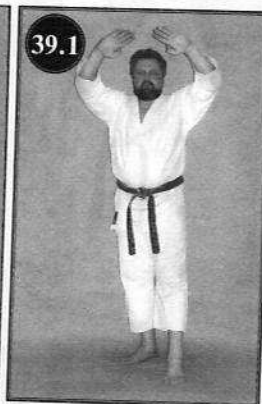
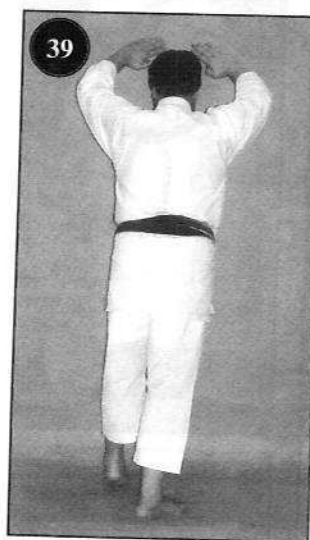
37. Развернуться на 180° на правой ноге через левое плечо, принять стойку ХИДАРИ-НЭКО-АСИ-ДАТИ и выполнить блок внутренней стороной запястья левой руки на уровне лица ХИДАРИ-ДЗЁДАН-КУРИ-УКЭ. В конечной фазе движения левая рука занимает позицию у груди.



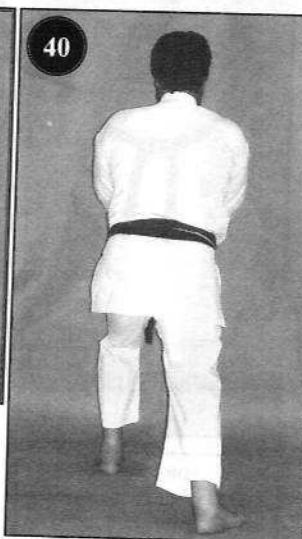
37.1. Вид сбоку.



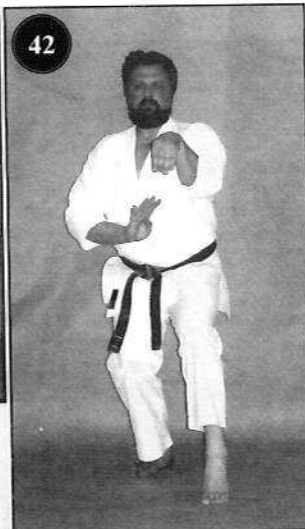
38. В той же стойке нанести удар МИГИ-ТЮДАН-ГЯКУ-ЦУКИ.
38.1. Вид сбоку.



39. Перенеся вес тела на правую ногу, а левой лишь касаясь пола ДЗЁСОКУТЭЙ, принять стойку РЭ-НОДЗИ-ДАТИ, выполнить блок двумя руками с открытыми кистями ВА-ДЗЁДАН-АГЭ-УКЭ.
39.1. Вид спереди.

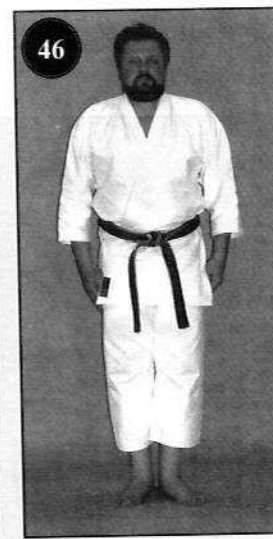
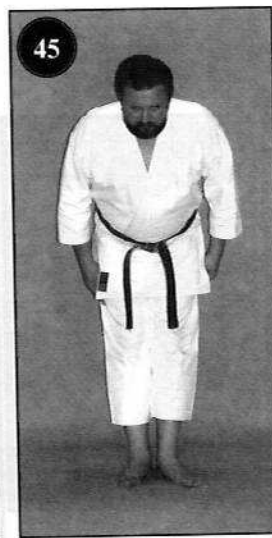
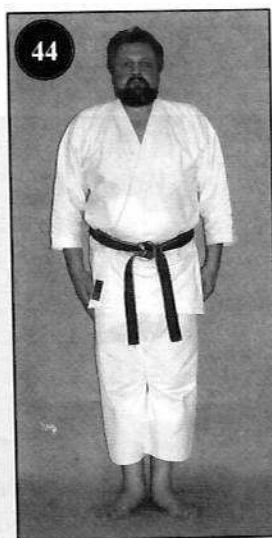
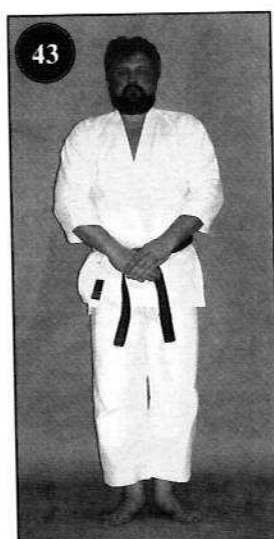


40. Принять стойку ХИДАРИ-НЭКО-АСИ-ДАТИ, нанести удар двумя руками МОРОТЭ-ТЮДАН-ХИ-РАКЭН-УТИ.
40.1. Вид спереди.



41. Развернуться на 180° на левой ноге через правое плечо, принять стойку МИГИ-НЭКО-АСИ-ДАТИ и выполнить правой рукой блок ДЗЁДАН-КОКЭН-УКЭ, а левой - блок ОСАЭ-УКЭ.

42. Отшагнуть правой ногой назад, принять стойку ХИДАРИ-НЭКО-АСИ-ДАТИ и выполнить левой рукой блок ДЗЁДАН-КОКЭН-УКЭ, а правой - блок СЁТЭЙ-УКЭ.



43. Приставить правую ногу к левой, принять стойку МУСУБИ-ДАТИ, разместить открытые кисти рук перед животом одна поверх другой, левая - сверху, тыльными сторонами вверх.

44. В стойке МУСУБИ-ДАТИ руки вытянуть вниз вдоль тела, кисти рук разжаты.

45. РЭЙ - поклон.

46. ИП.

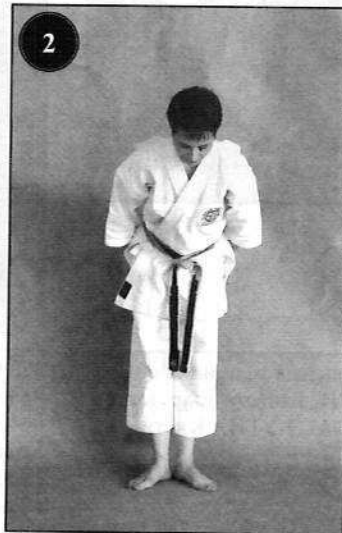
Справочные материалы

МАБУНИ-ХА АОЯГИ-НО КАТА 摩文仁派青柳の型

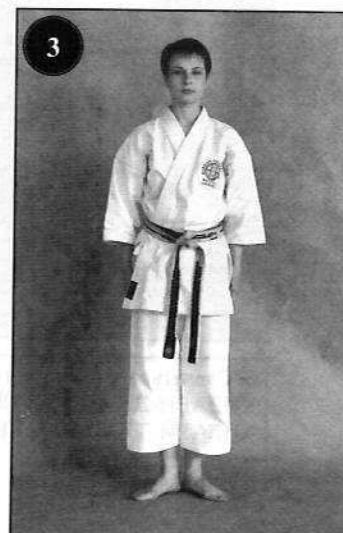
Ката демонстрирует Александра Подлисецкая, 2-й дан Сито-кай, неоднократный призер национальных и международных соревнований по ката и кумитэ



1. ИП - стойка МУСУБИ-ДАТИ, руки вытянуты вниз вдоль тела, кисти рук разжаты.



2. РЕЙ - поклон.



3. Вернуться в ИП.



4. В той же стойке скрестить руки на груди, левая - сверху.



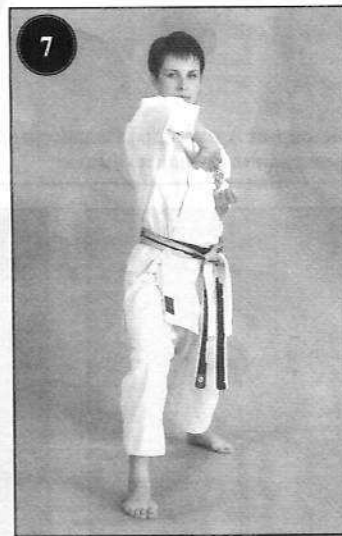
5. Сделать шаг правой ногой вперед и, приняв стойку МИГИ-ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ, нанести удар локтем МИГИ-ТЮДАН-ХИДЗИ-АГЭ-УТИ. Кисти рук открыты.

5.1. Вид сбоку.

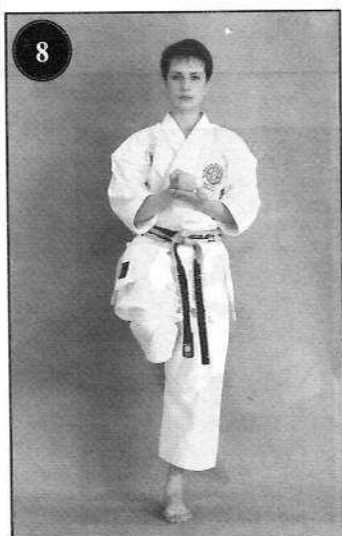




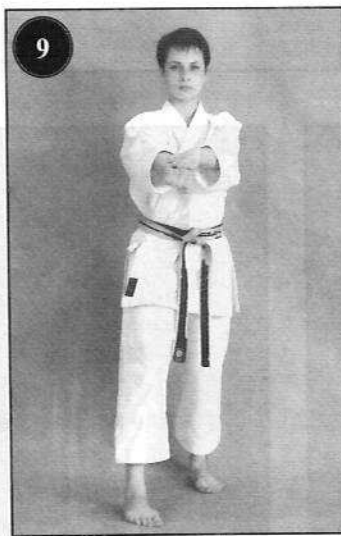
6. Сделать шаг левой ногой вперёд и, приняв стойку ХИДАРИ-ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ, нанести удар локтем ХИДАРИ-ТЮДАН-ХИДЗИ-АГЭ-УТИ. Кисти рук открыты.
6.1. Вид сбоку.



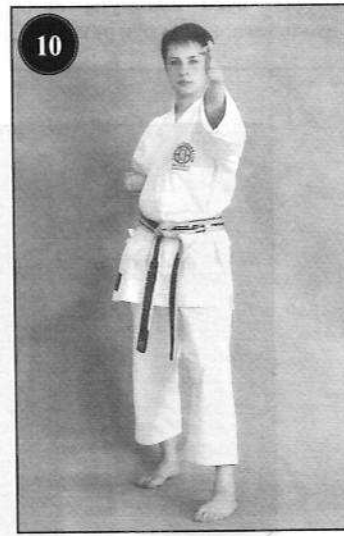
7. Сделать шаг правой ногой вперёд и, приняв стойку МИГИ-ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ, выполнить удар локтем МИГИ-ТЮДАН-ХИДЗИ-АГЭ-УТИ. Кисти рук открыты.



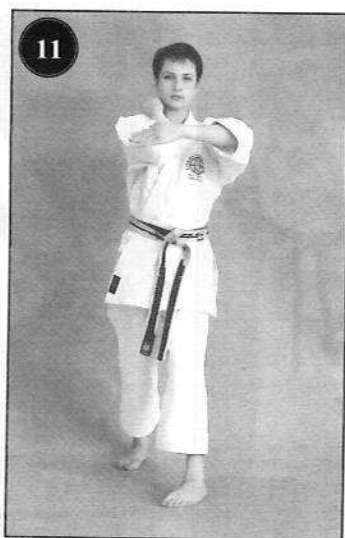
8. Поднять правую ногу и, прижав к левой, принять стойку САГИ-АСИ-ДАТИ, правый кулак тыльной стороной лежит на левой ладони перед солнечным сплетением, локти прижаты к телу.



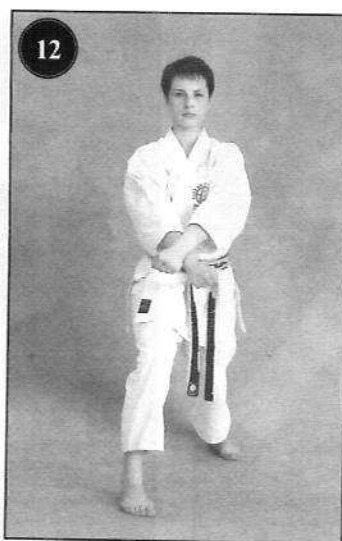
9. Сделать шаг ЁРИ-АСИ вперёд, приняв стойку МИГИ-МОТО-ДАТИ, и нанести удар МИГИ-ТЮДАН-ОИ-ЦУКИ, ладонь левой руки при этом находится на тыльной стороне кулака правой руки.



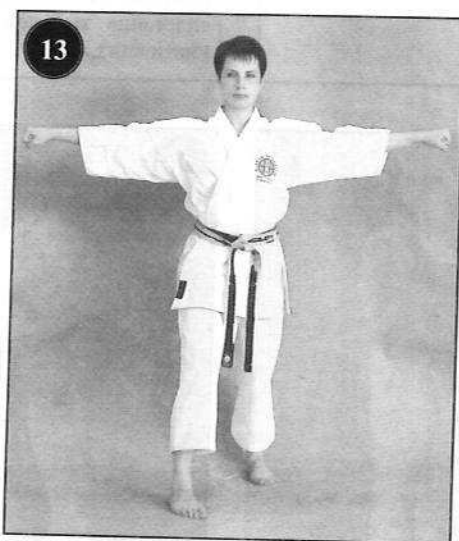
10. Отшагнуть правой ногой назад и одновременно выполнить блок ХИДАРИ-ХАЙСЮ-УКЭ тыльной стороной открытой левой кисти.



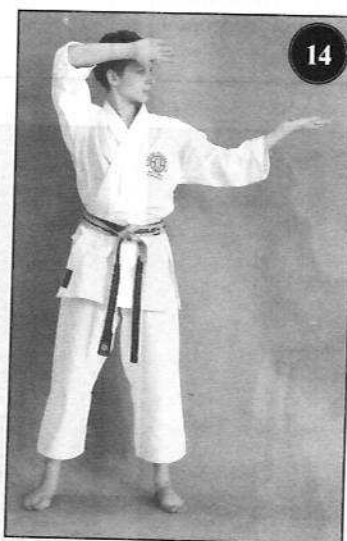
11. На месте нанести удар локтем МИГИ-ТЮДАН-ХИДЗИ-АГЭ-УТИ в ладонь левой руки.



12. Сделать длинный шаг правой ногой вперёд и, приняв стойку МИГИ-ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ, выполнить блок ГЭДАН-КОСА-УКЭ.



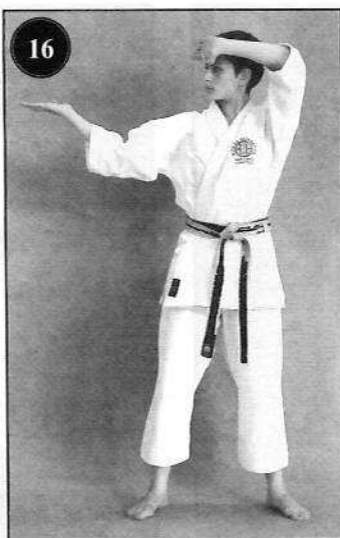
13. С отшагом правой ноги назад в стойку МИГИ-МОТО-ДАТИ развести руки в стороны.



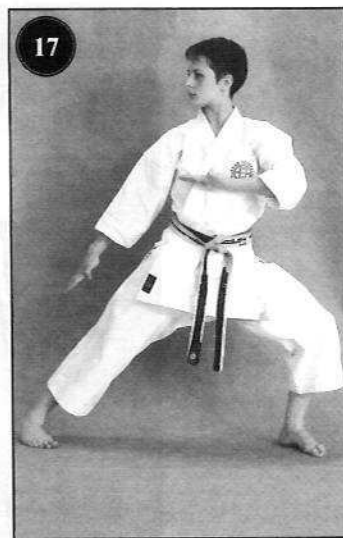
14. Сделать шаг левой ногой вперёд, поставить ее на одну линию с правой и, приняв стойку СОТО-ХАТИДЗИ-ДАТИ, выполнить левой рукой блок ХИДАРИ-СУКУЙ-УКЭ, правая кисть при этом расположена тыльной стороной у лба.



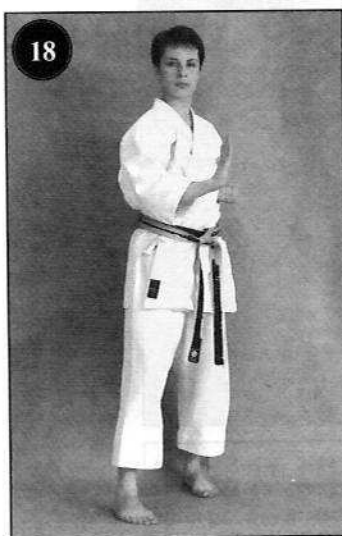
15. Оставаясь на той же линии, сделать шаг в сторону и, приняв стойку ХИДАРИ-КОКУЦУ-ДАТИ, выполнить блок ХИДАРИ-ГЭДАН-УКЭ открытой кистью левой руки, при этом правая рука помещается у солнечного сплетения тыльной стороной кисти вниз.



16. Приблизив правую ногу к левой и приняв стойку СОТО-ХАТИДЗИ-ДАТИ, выполнить правой рукой блок МИГИ-СУКУЙ-УКЭ, левая кисть при этом расположена тыльной стороной у лба.



17. Оставаясь на той же линии, сделать шаг в сторону и, приняв стойку МИГИ-КОКУЦУ-ДАТИ, выполнить блок МИГИ-ГЭДАН-УКЭ открытой кистью правой руки, левая рука при этом помещается у солнечного сплетения тыльной стороной кисти вниз.



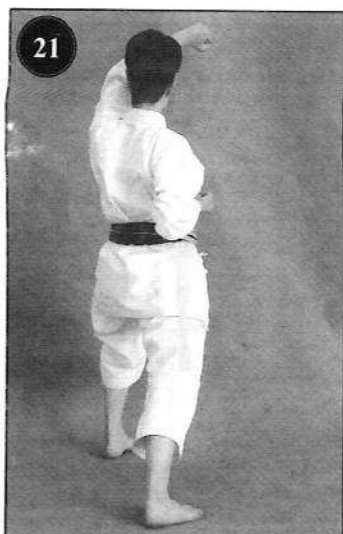
18. Сделать шаг левой ногой назад и, приняв стойку МИГИ-МОТО-ДАТИ, выполнить правой рукой блок МИГИ-НАГАСИ-УКЭ.



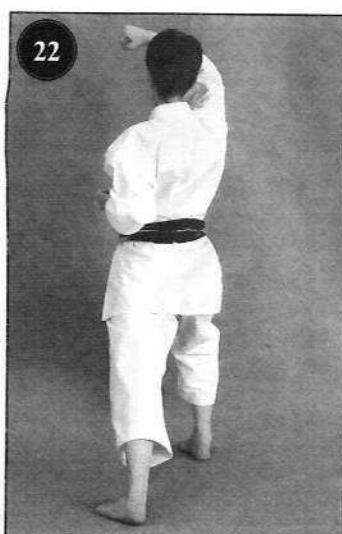
19. Сделать шаг правой ногой назад и, приняв стойку ХИДАРИ-МОТО-ДАТИ, выполнить левой рукой защиту ХИДАРИ-НАГАСИ-УКЭ.



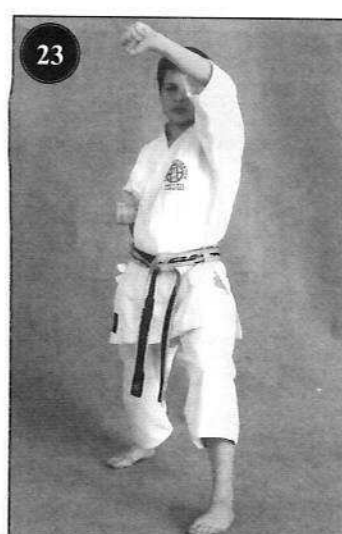
20. Сделать шаг левой ногой назад и, приняв стойку МИГИ-МОТО-ДАТИ, выполнить правой рукой блок МИГИ-НАГАСИ-УКЭ.



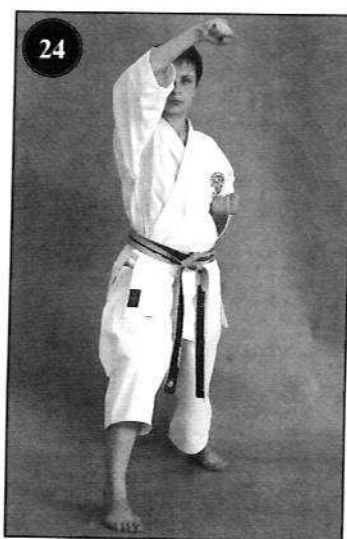
21. Развернувшись на 180° через левое плечо, сделать шаг левой ногой в направлении задней стены, принять стойку ХИДАРИ-ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ и выполнить блок ХИДАРИ-АГЭ-УКЭ.



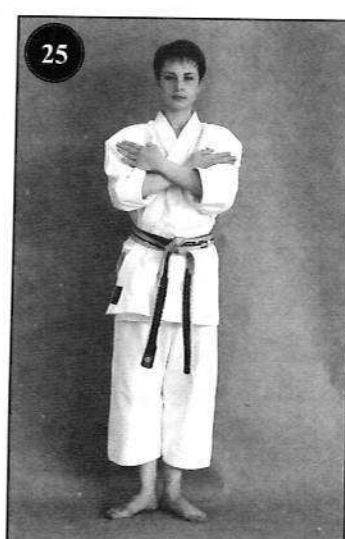
22. Сделать шаг правой ногой вперёд и, приняв стойку МИГИ-ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ, выполнить блок МИГИ-АГЭ-УКЭ.



23. Развернувшись на 180° через левое плечо и приняв стойку ХИДАРИ-ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ, выполнить блок ХИДАРИ-АГЭ-УКЭ.



24. Сделать длинный шаг правой ногой вперёд в направлении СЁМЭН, принять стойку МИГИ-ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ и выполнить блок МИГИ-АГЭ-УКЭ.



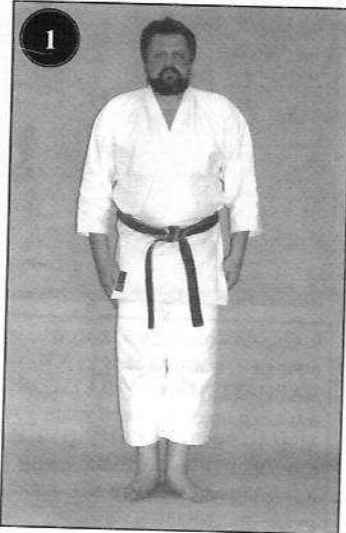
25. Отшагнуть правой ногой назад и приставить её к левой, принять стойку МУСУБИ-ДАТИ. Руки скрестить на груди, левая - сверху.

Справочные материалы

МАБУНИ-ХА ДЗЮРОКУ-НО КАТА

摩文仁派十六の型

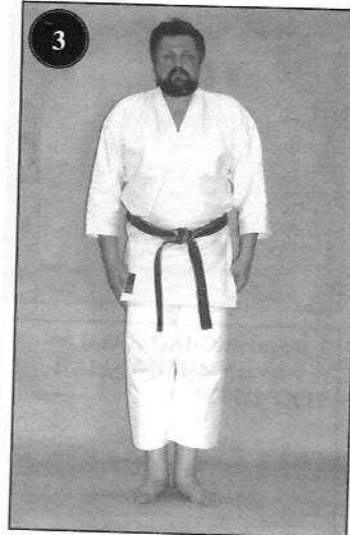
Ката демонстрирует Валерий Дубинин, 6-й дан Сито-кай, президент Федерации каратэдо Сито-рю России



1. ИП - стойка МУСУБИ-ДАТИ, руки вытянуты вниз вдоль тела, кисти рук разжаты.



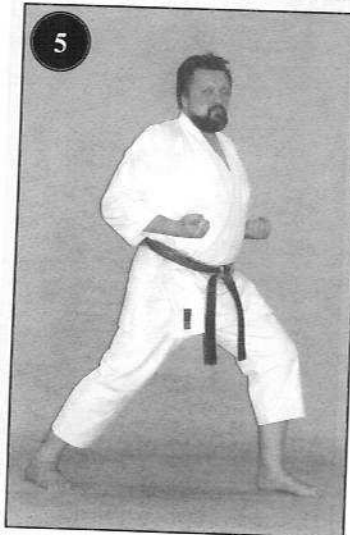
2. РЕЙ - поклон.



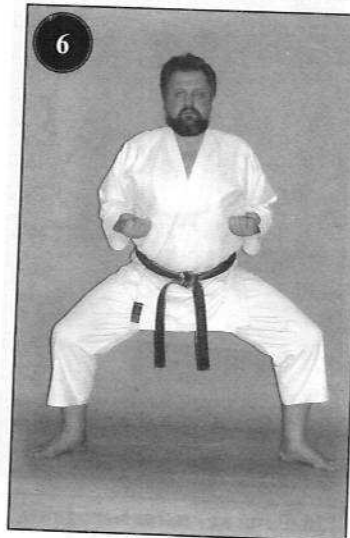
3. Вернуться в ИП.



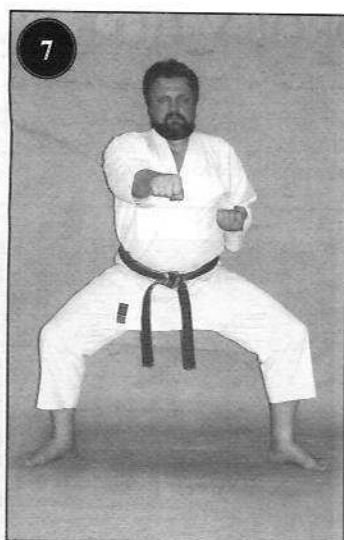
4. В стойке МУСУБИ-ДАТИ перед животом сложить руки одна поверх другой тыльными сторонами вперед, левая - сверху.



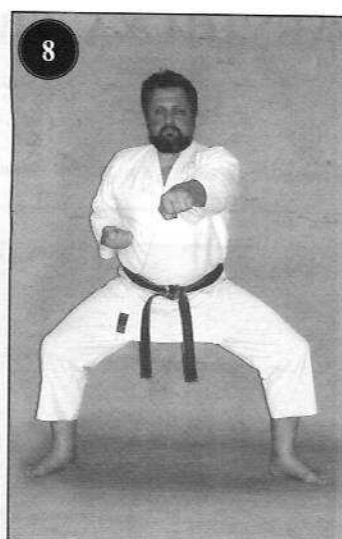
5. Сделать шаг левой ногой в сторону и, перенеся на нее вес тела, принять стойку ХИДА-РИ-ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ. Кисти рук сжать в кулаки и расположить у пояса. Взгляд - вперед в направлении СЕМЭН.



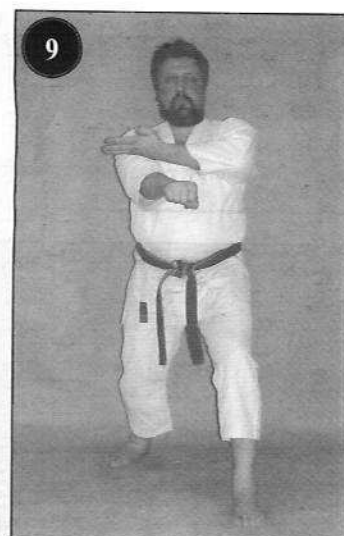
6. На месте перенести вес тела равномерно на обе ноги и принять стойку СИКО-ДАТИ. Руки - у пояса.



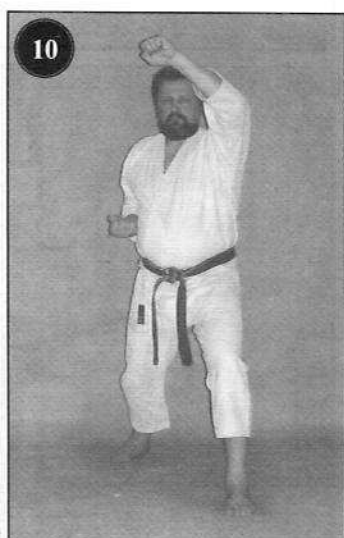
7. В стойке СИКО-ДАТИ нанести удар МИГИ-ТЮДАН-ТЁКУ-ЦУКИ.



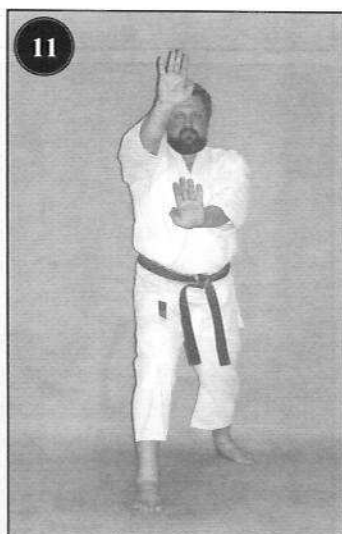
8. В стойке СИКО-ДАТИ нанести удар ХИДАРИ-ТЮДАН-ТЁКУ-ЦУКИ.



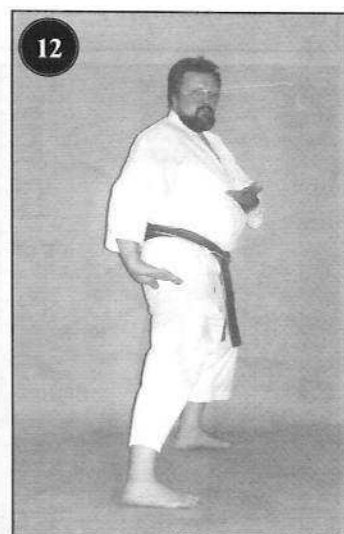
9. Сделать шаг левой ногой вперёд и, приняв стойку ХИДАРИ-ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ, нанести правой рукой удар МИГИ-ТЮДАН-ГЯКУ-ЦУКИ одновременно с блоком левой ХИДАРИ-СУКУЙ-УКЭ, левая рука - над правым плечом.



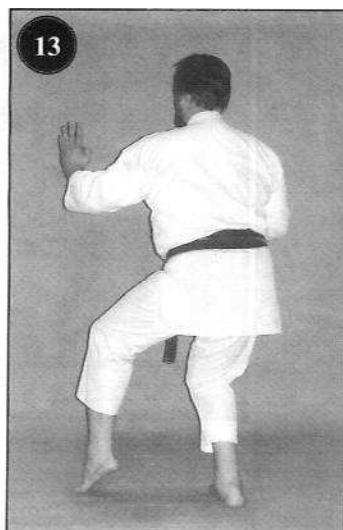
10. В той же стойке выполнить блок ХИДАРИ-АГЭ-УКЭ.



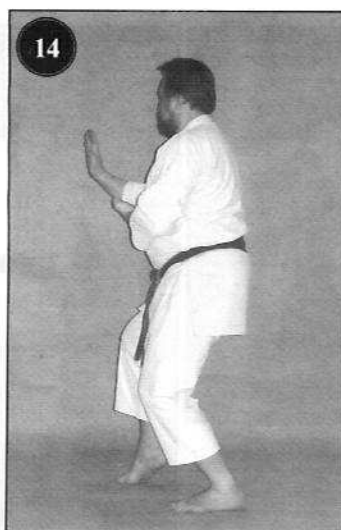
11. Сделать шаг правой ногой вперёд и, приняв стойку МИГИ-ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ, выполнить удар основаниями ладоней обеих рук РЁТЭ-СЁ-ТЭЙ-ЦУКИ, правой - в голову, левой - в корпус.



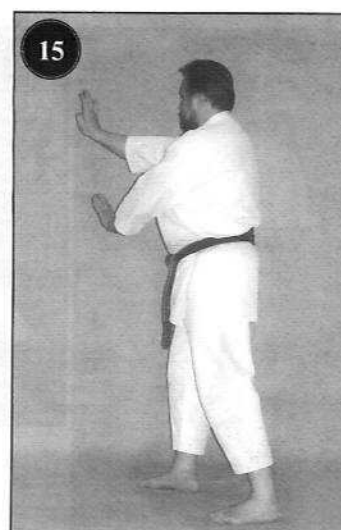
12. Перенести вес тела на левую ногу и, приняв стойку МИГИ-КОКУЦУ-ДАТИ, выполнить защиту МИГИ-ОСАЭ-УКЭ, левую руку расположить около солнечного сплетения тыльной стороной кисти вниз.



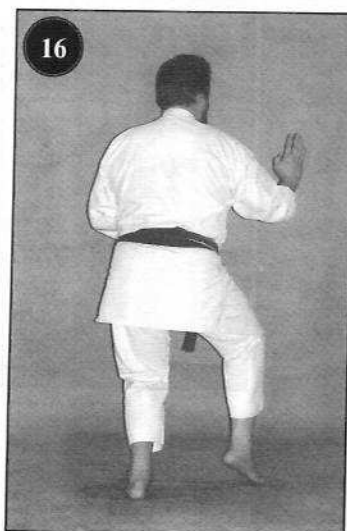
13. Развернувшись на 135° через левое плечо, принять стойку ХИДАРИ-НЭКО-АСИ-ДАТИ и выполнить блок ребром ладони ХИДАРИ-СЮТО-УКЭ.



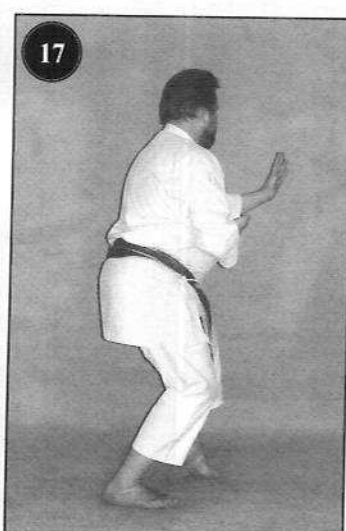
14. Сделать шаг правой ногой в том же направлении, принять стойку МИГИ-НЭКО-АСИ-ДАТИ и выполнить блок МИГИ-СЮТО-УКЭ.



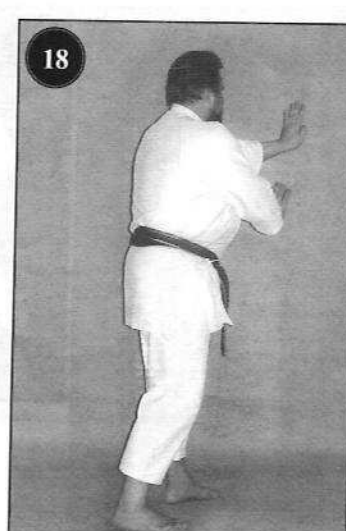
15. Сделать шаг ЁРИ-АСИ в том же направлении в стойке МИГИ-МОТО-ДАТИ, выполнить удар основаниями ладоней обеих рук РЁТЭ-СЁТЭЙ-ЦУКИ, правой - в голову, левой - в корпус.



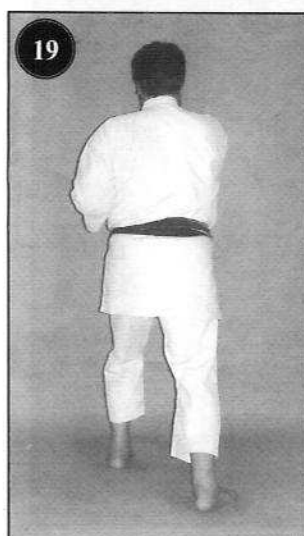
16. Сделать шаг под 90° вправо и, приняв стойку МИГИ-НЭКО-АСИ-ДАТИ, выполнить блок ребром ладони МИГИ-СЮТО-УКЭ.



17. Сделать шаг левой ногой в том же направлении, принять стойку ХИДАРИ-НЭКО-АСИ-ДАТИ и выполнить блок ХИДАРИ-СЮТО-УКЭ.



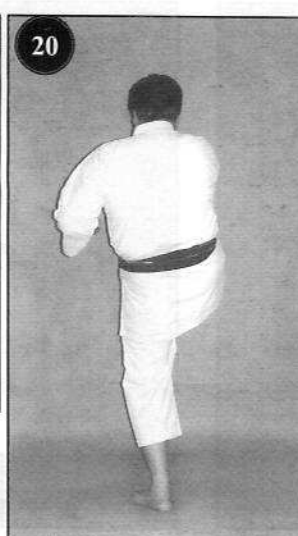
18. Сделать шаг ЁРИ-АСИ в том же направлении в стойке ХИДАРИ-МОТО-ДАТИ, нанести удар основаниями ладоней обеих рук РЁТЭ-СЁТЭЙ-ЦУКИ, левой - в голову, правой - в корпус.



19



19.1



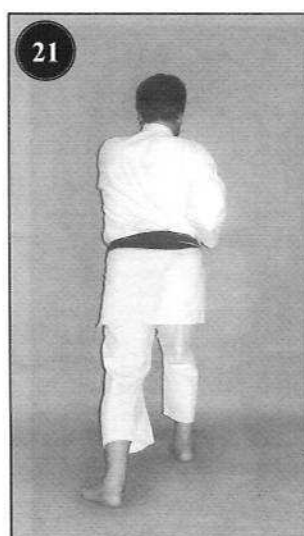
20



20.1

19. Сделать шаг влево под углом 45° в направлении задней стены и, приняв стойку ХИДАРИ-ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ, нанести удар МИГИ-ТЮДАН-ГЯКУ-ЦУКИ.
19.1. Вид сбоку.

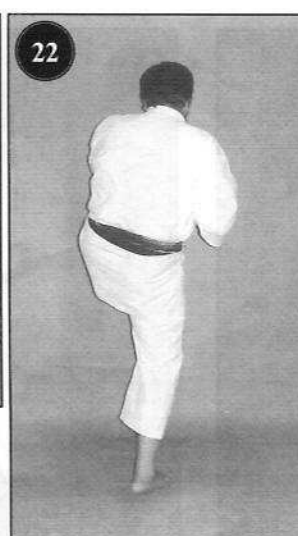
20. Нанести удар ногой МИГИ-ТЮДАН-МАЭ-ГЭРИ.
20.1. Вид сбоку.



21



21.1



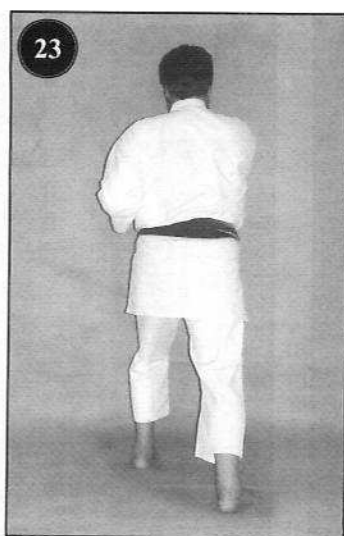
22



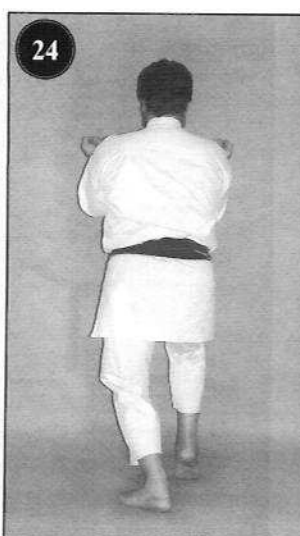
22.1

21. Поставив правую ногу вперёд после удара ногой, принять стойку МИГИ-ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ и нанести удар ХИДАРИ-ТЮДАН-ГЯКУ-ЦУКИ.
21.1. Вид сбоку.

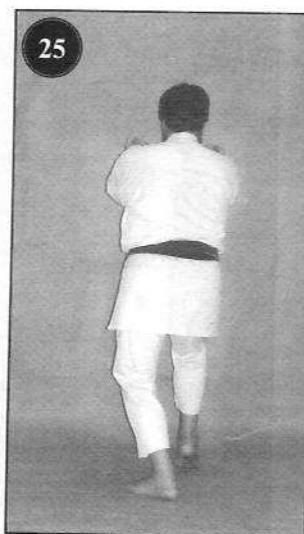
22. Нанести удар ногой ХИДАРИ-ТЮДАН-МАЭ-ГЭРИ.
22.1. Вид сбоку.



23. Поставив левую ногу после удара ногой вперёд, принять стойку ХИДАРИ-ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ и нанести удар МИГИ-ТЮДАН-ГЯКУ-ЦУКИ.



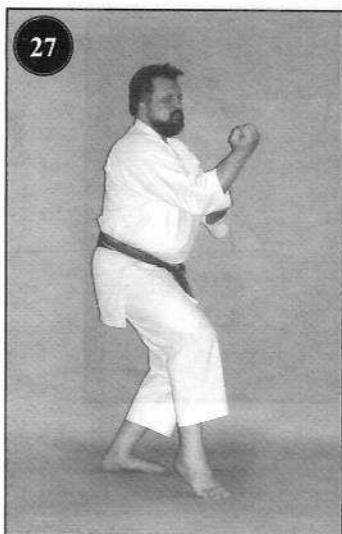
24. Сделать шаг правой ногой вперёд и, приняв стойку МИГИ-НЭКО-АСИ-ДАТИ, выполнить обеими руками блоки РЁТЭ-ТЮДАН-ЁКО-УКЭ.
24.1. Вид сбоку.



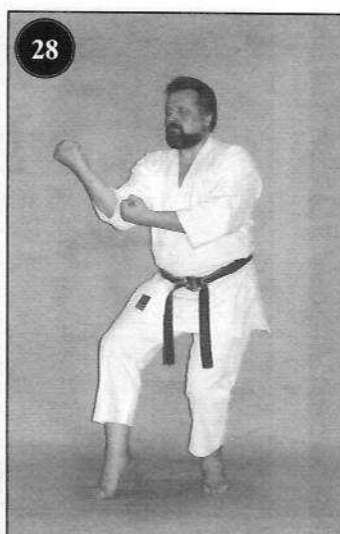
25. Сделать вперёд шаг ЁРИ-АСИ, не меняя стойки, нанести двумя руками удар РЁТЭ-ДЗЁДАН-УРАКЭН-УТИ.
25.1. Вид сбоку.



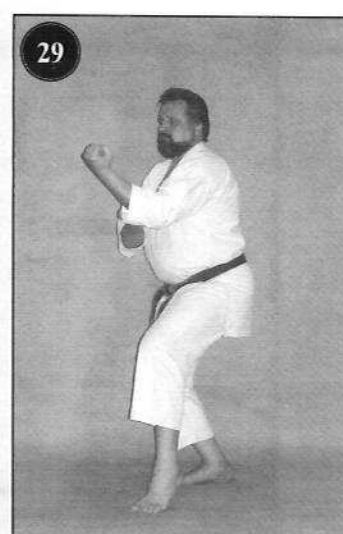
26. Развернувшись через левое плечо на 135°, принять стойку ХИДАРИ-НЭКО-АСИ-ДАТИ и выполнить блок ХИДАРИ-ХИДЗИ-САСАЭ-УКЭ.



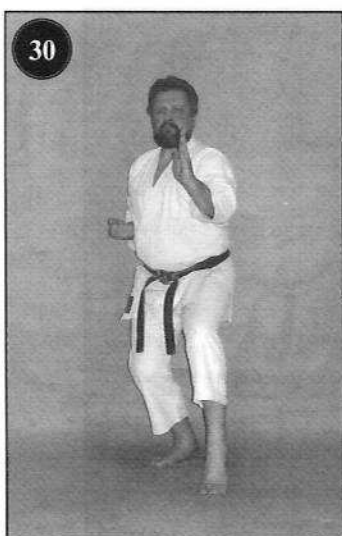
27. Сделать шаг правой ногой в том же направлении и, приняв стойку МИГИ-НЭКО-АСИ-ДАТИ, выполнить блок МИГИ-ХИДЗИ-САСАЭ-УКЭ.



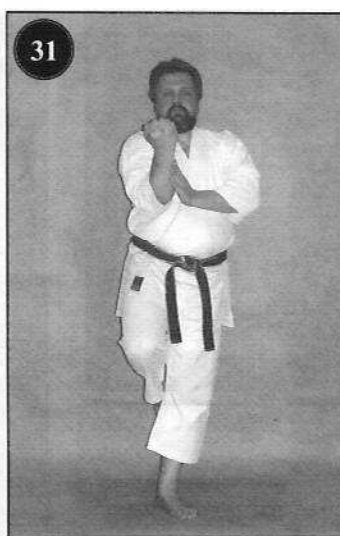
28. Сделать шаг правой ногой под 90° вправо и, приняв стойку МИГИ-НЭКО-АСИ-ДАТИ, выполнить блок МИГИ-ХИДЗИ-САСАЭ-УКЭ.



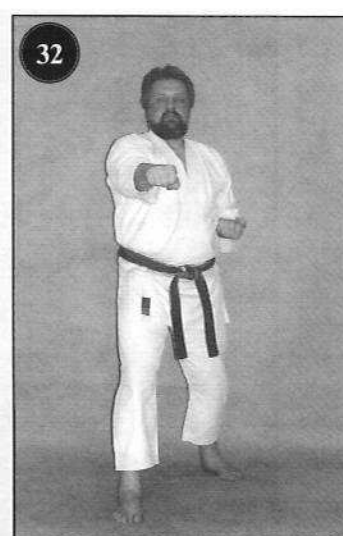
29. Сделать шаг левой ногой в том же направлении и, приняв стойку ХИДАРИ-НЭКО-АСИ-ДАТИ, выполнить блок ХИДАРИ-ХИДЗИ-САСАЭ-УКЭ.



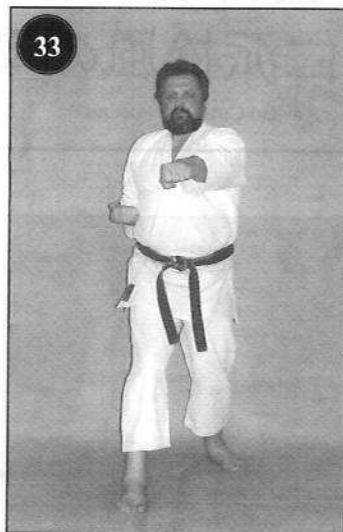
30. Сделать шаг левой ногой под 45° в направлении СЕМЭН и, приняв стойку ХИДАРИ-НЭКО-АСИ-ДАТИ, выполнить блок ХИДАРИ-ТЮДАН-СЮТО-УКЭ. Правую руку, сжатую в кулак, отвести к правому боку.



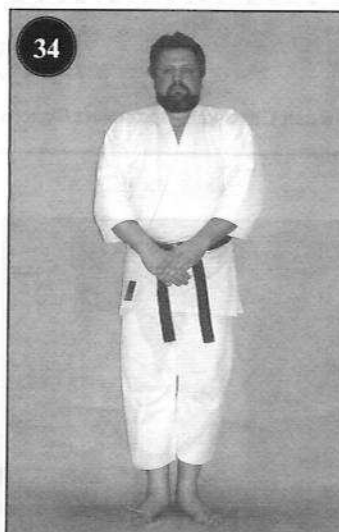
31. Поднять правую ногу, прижать её к левой и принять стойку САГИ-АСИ-ДАТИ, нанести удар правой рукой в ладонь левой руки МИГИ-ТЭТЦУИ-УТИ.



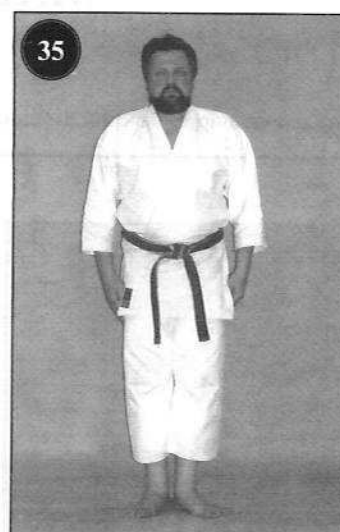
32. Опустить правую ногу вниз и, приняв стойку МИГИ-МОТО-ДАТИ, нанести удар МИГИ-ТЮДАН-ОИ-ЦУКИ.



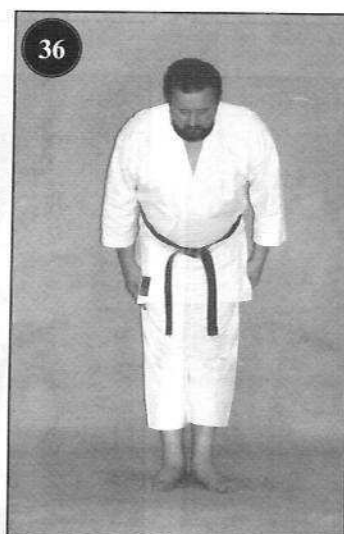
33. Сразу же после первого удара нанести второй - ХИДАРИ-ТЮДАН-ГЯКУ-СУКИ.



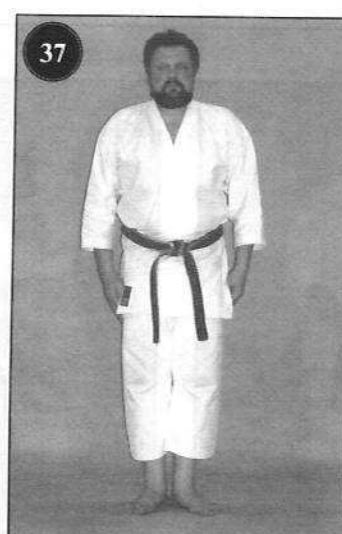
34. Отшагнуть правой ногой назад, принять стойку МУСУБИ-ДАТИ, разместить открытые кисти рук тыльными сторонами вперед перед животом, одна поверх другой, левая - сверху.



35. В стойке МУСУБИ-ДАТИ руки вытянуть вниз вдоль тела, кисти рук разжать.



36. РЕЙ - поклон.

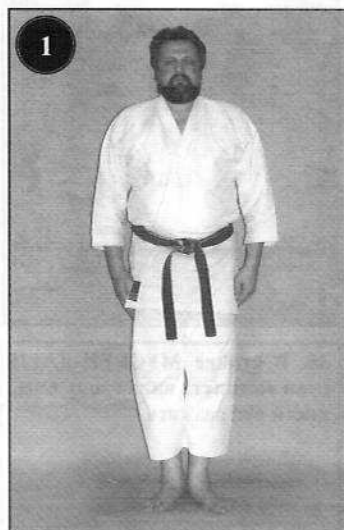


37. ИП.

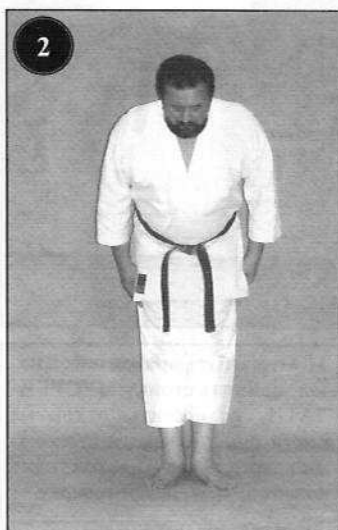
МАБУНИ-ХА МАЦУКАДЗЭ-НО КАТА

摩文仁派松風の型

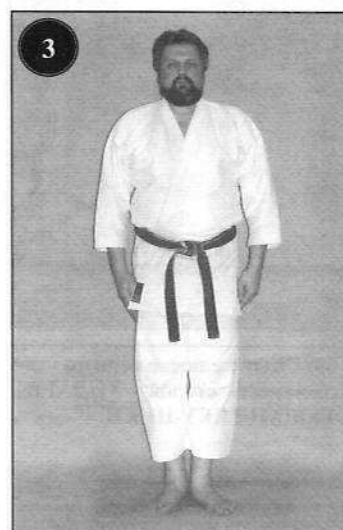
Ката демонстрирует Валерий Дубинин, 6-й дан Сито-кай, президент Федерации каратэдо Сито-рю России



1. ИП - стойка МУСУБИ-ДАТИ, руки вытянуты вниз вдоль тела, кисти рук разжаты.



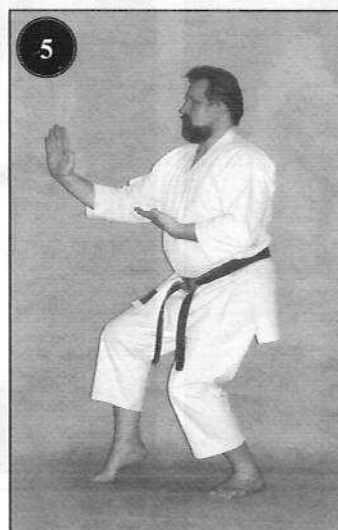
2. РЭЙ - поклон.



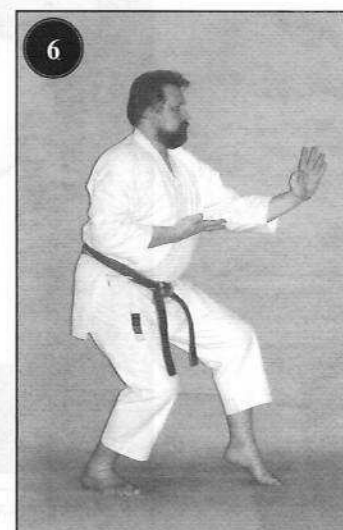
3. Вернуться в ИП.



4. В стойке МУСУБИ-ДАТИ перед животом сложить кисти рук одна поверх другой тыльными сторонами вперёд, левая - сверху.



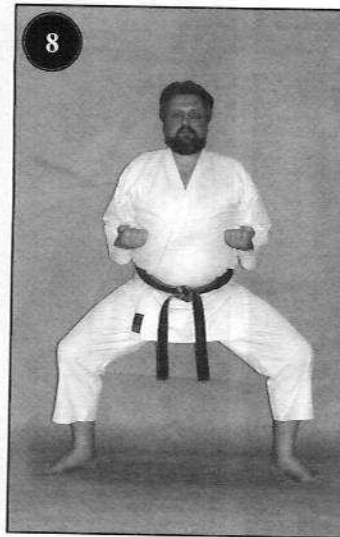
5. Сделать шаг правой ногой в правую сторону и, приняв стойку МИГИ-НЭКО-АСИ-ДАТИ, выполнить блок МИГИ-СЮТО-УКЭ.



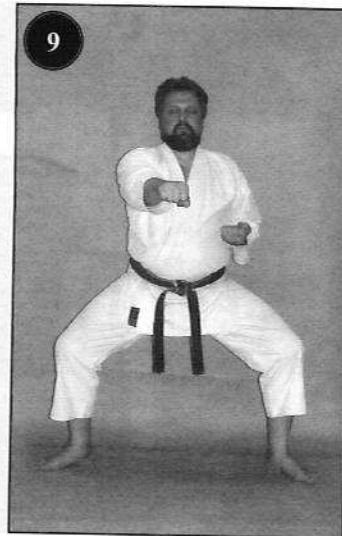
6. Развернувшись на 180° через левое плечо, принять стойку ХИДАРИ-НЭКО-АСИ-ДАТИ и выполнить блок ХИДАРИ-СЮТО-УКЭ.



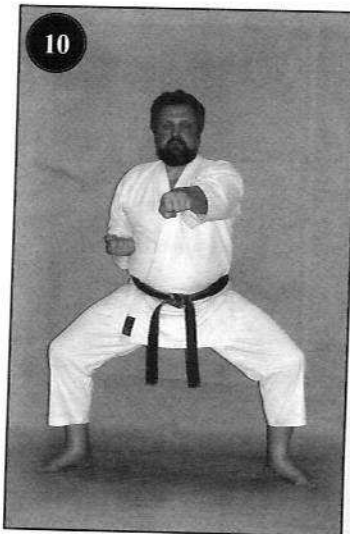
7. Сделать небольшой шаг левой ногой влево, принять стойку ХИДАРИ-ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ, руки сжать в кулаки и отвести к поясу. Взгляд - вперед в направлении сёмэн.



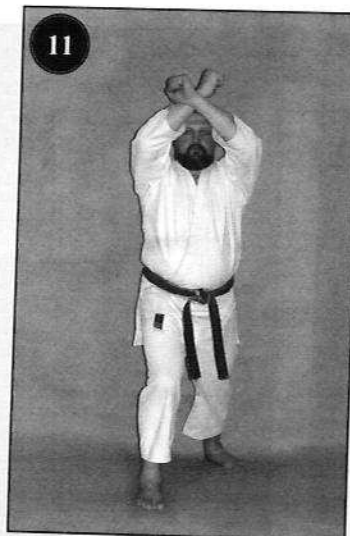
8. Перенести вес тела на правую ногу, принять стойку СИКО-ДАТИ. Кисти рук, сжатые в кулаки, - у пояса.



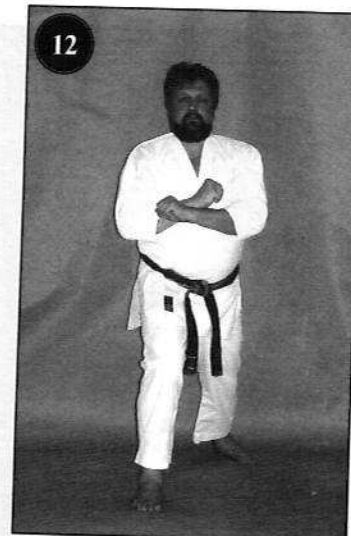
9. В стойке СИКО-ДАТИ нанести удар МИГИ-ТЮДАН-ТЁКУ-ЦУКИ.



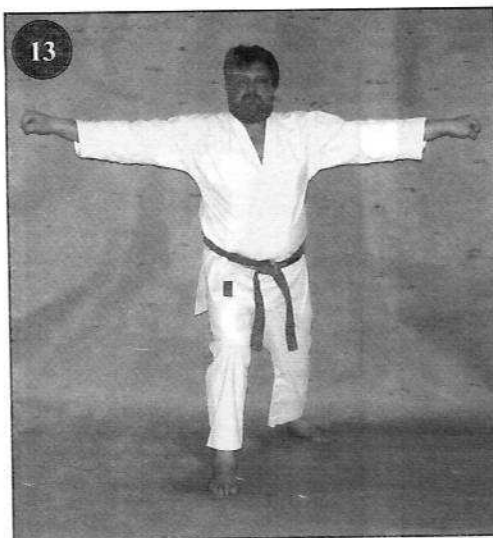
10. В стойке СИКО-ДАТИ нанести удар ХИДАРИ-ТЮДАН-ТЁКУ-ЦУКИ.



11. Сделать шаг правой ногой вперед в направлении сёмэн и, приняв стойку МИГИ-ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ, выполнить блок двумя руками ДЗЁДАН-КОСА-УКЭ.



12. На месте отдернуть руки, сжатые в кулаки, к груди.



13. На месте развести руки в стороны для освобождения от захвата сзади.



14. Правая нога - на месте, левой отшагнуть влево. Принять стойку ХИДАРИ-НЭКО-АСИ-ДАТИ и выполнить блок ребром ладони ХИДАРИ-СЮТО-УКЭ.



15. Сделать шаг правой ногой в том же направлении, принять стойку МИГИ-НЭКО-АСИ-ДАТИ и выполнить блок МИГИ-СЮТО-УКЭ.



16. Сделать шаг левой ногой в том же направлении, принять стойку ХИДАРИ-НЭКО-АСИ-ДАТИ и выполнить блок ХИДАРИ-СЮТО-УКЭ.



17. Перенести вес тела на левую ногу, поднять правую ногу и, прижав её к левой, принять стойку ХИДАРИ-САГИ-АСИ-ДАТИ, выполнить блок МИГИ-ТЮДАН-СОТО-ЁКО-УТИ-УКЭ с открытой кистью в ладонь левой руки.



17.1. Вид спереди.



18. Опустив правую ногу в правую сторону и приняв стойку МИГИ-ХАН-ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ, выполнить блок ХИДАРИ-ТЮДАН-БАРАЙ.



19. Подтянуть правую ногу к левой и, приняв стойку СОТО-ХАТИДЗИ-ДАТИ, одновременно выполнить удар МИГИ-ТЮДАН-ЦУКИ правой рукой и блок ХИДАРИ-ОСАЭ-УКЭ - левой, левый кулак в конечном положении располагается под правой рукой тыльной стороной вверх.



19.1. Вид спереди.



20. Сделать шаг вправо и, приняв стойку МИГИ-ХАН-ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ, выполнить блок ХИДАРИ-ЁКО-УТИ-УКЭ.

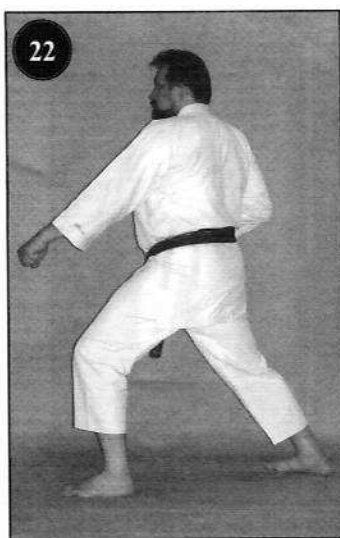
20.1. Вид спереди.



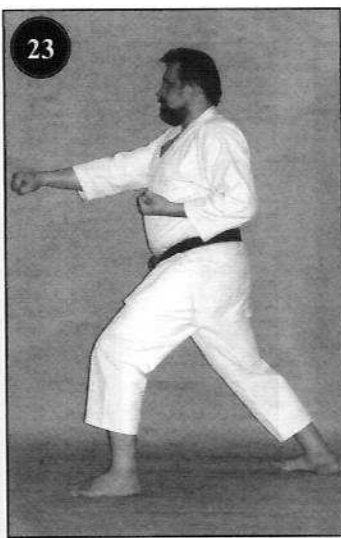
21. Сделать шаг правой ногой в СОТО-ХАТИДЗИ-ДАТИ, выполнить одновременно правой рукой удар МИГИ-ТЮДАН-ЦУКИ и блок СУКУЙ-УКЭ левой, левая открытая кисть в конечном положении располагается над правой рукой тыльной стороной вниз.

21.1. Вид спереди.

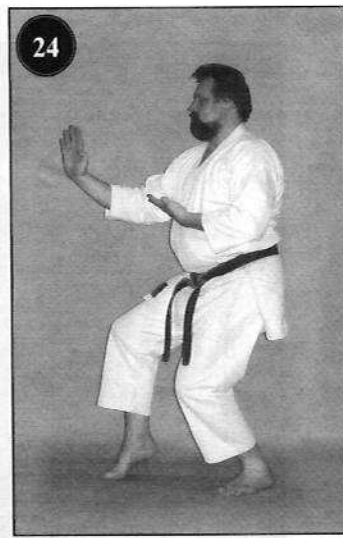




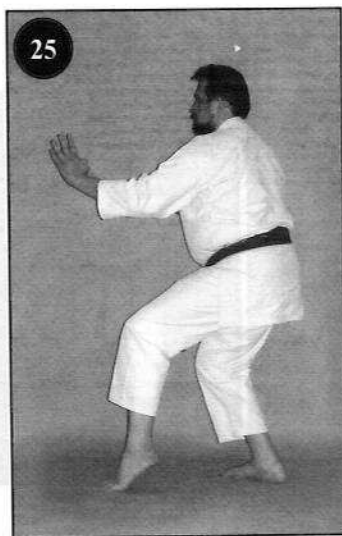
22. Развернуться на правой ноге через левое плечо на 180° и, приняв стойку ХИДАРИ-ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ, выполнить блок ХИДАРИ-ГЭДАН-БАРАЙ.



23. В той же стойке нанести удар МИГИ-ТЮДАН-ГЯКУ-ЦУКИ.



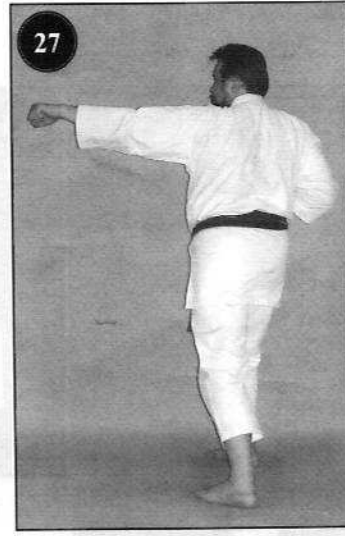
24. Сделать шаг правой ногой в том же направлении, приняв стойку МИГИ-НЭКО-АСИ-ДАТИ и выполнить блок МИГИ-СЮТО-УКЭ.



25. Сделать шаг в том же направлении левой ногой, приняв стойку ХИДАРИ-НЭКО-АСИ-ДАТИ и выполнить защиту ХИДАРИ-СЮТО-УКЭ.



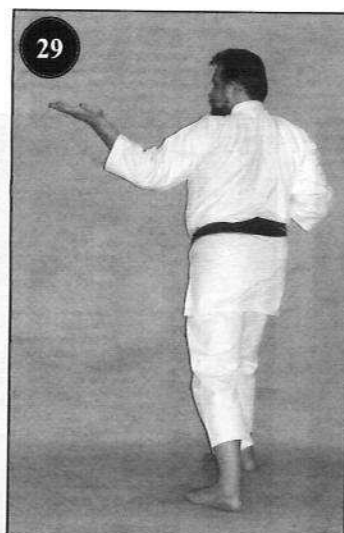
26. Перенеся вес тела на левую ногу, поднять правую и, прижав её к левой, принять стойку ХИДАРИ-САГИ-АСИ-ДАТИ и выполнить блок МИГИ-ТЮДАН-СОТО-ЁКО-УТИ-УКЭ с открытой кистью в ладонь левой руки.



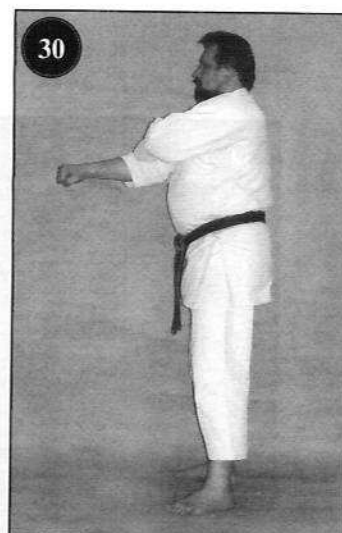
27. Опустив правую ногу вправо и приняв стойку МИГИ-ХАН-ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ, нанести удар рукой ХИДАРИ-ТЮДАН-ЦУКИ.



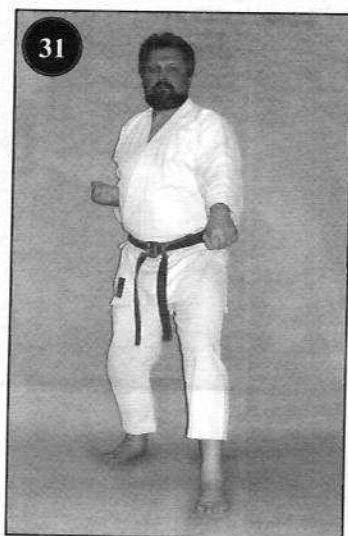
28. Подтянув правую ногу к левой и приняв стойку СОТО-ХАТИДЗИ-ДАТИ, выполнить одновременно удар МИГИ-ТЮДАН-ЦУКИ правой рукой и блок ХИДАРИ-ОСАЭ-УКЭ левой, левый кулак в конечном положении располагается под правой рукой тыльной стороной вверх.



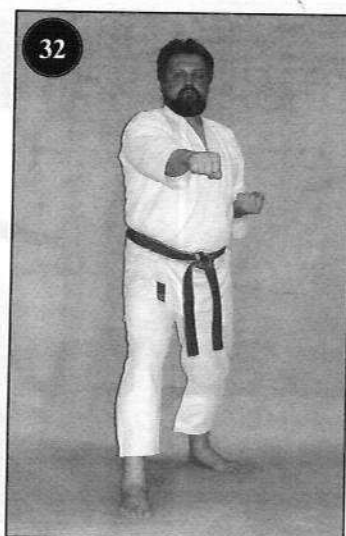
29. Сделать шаг правой ногой вправо и принять стойку МИГИ-ХАН-ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ, выполнить блок ХИДАРИ-ЁКО-УКЭ.



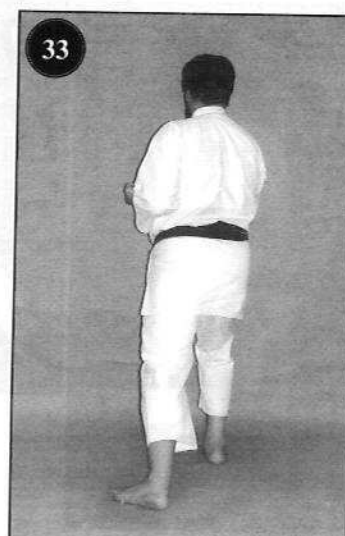
30. Сделать шаг правой ногой в СОТО-ХАТИДЗИ-ДАТИ, выполнить одновременно удар ТЮДАН-ЦУКИ правой рукой и блок СУКУЙ-УКЭ левой, открытая кисть левой руки в конечном положении располагается над правой рукой тыльной стороной вниз.



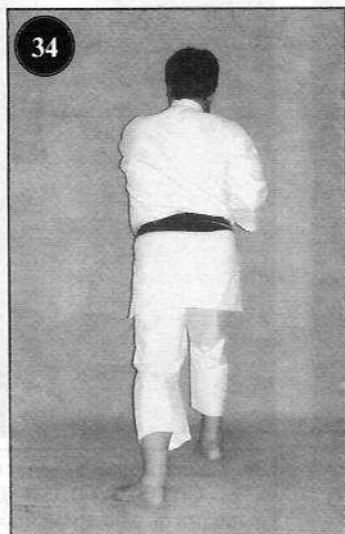
31. Развернувшись на 90° через левое плечо, сделать шаг в направлении СЁМЭН, принять стойку ХИДАРИ-ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ и выполнить блок ХИДАРИ-ГЭДАН-БАРАЙ.



32. Сделать шаг правой ногой вперёд в том же направлении и, приняв стойку МИГИ-ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ, нанести удар МИГИ-ТЮДАН-ОИ-ЦУКИ.



33. Развернуться на правой ноге через правое плечо на 180° и, приняв стойку МИГИ-ХАН-ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ, выполнить блок МИГИ-ГЭДАН-БАРАЙ.



34. В той же стойке нанести удар ХИДАРИ-ТЮДАН-ГЯКУ-ЦУКИ.



35. Перенеся вес на правую ногу, нанести удар левой ногой ТЮДАН-МАЭ-ГЕРИ.



35.1



36. Поставив левую ногу на пол, принять стойку ХИДАРИ-ХАН-ДЗЭНКУ-ДАТИ и нанести удар МИГИ-ТЮДАН-ГЯКУ-ЦУКИ.



36.1



37. Перенеся вес на левую ногу, нанести удар правой ногой ТЮДАН-МАЭ-ГЭРИ.



37.1



38. Поставив правую ногу на пол, принять стойку МИГИ-ХАН-ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ и нанести удар ХИДАРИ-ТЮДАН-ГЯКУ-ЦУКИ.
38.1. Вид сбоку.



39. Перенеся вес на правую ногу, нанести удар левой ногой ТЮДАН-МАЭ-ГЭРИ.



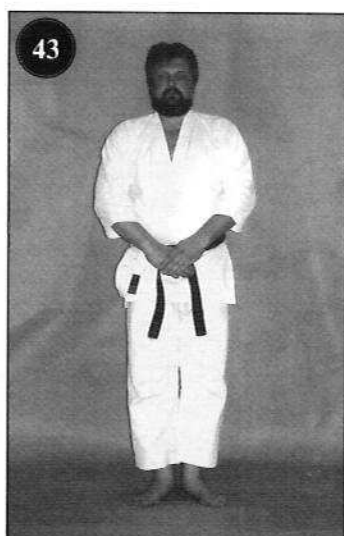
40. Поставив левую ногу на пол, принять стойку ХИДАРИ-ХАН-ДЗЭНКУЦУ-ДАТИ и нанести удар рукой МИГИ-ТЮДАН-ГЯКУ-ЦУКИ.



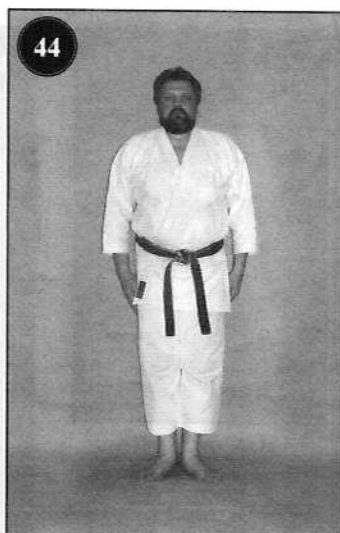
41. Развернуться через правое плечо, переместить левую ногу на одну линию с правой, принять стойку СОТО-ХАТИДЗИ-ДАТИ и выполнить защиту МИГИ-СУКУЙ-ТОМЭ (начало движения).



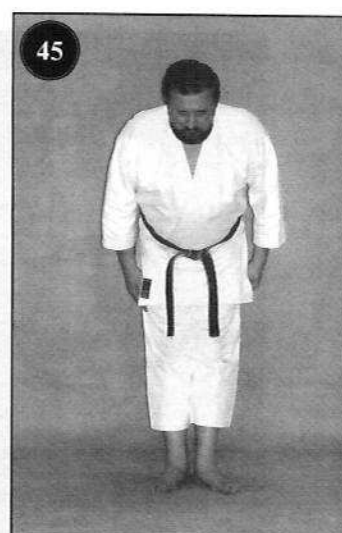
42. Окончание МИГИ-СУКУЙ-ТОМЭ.



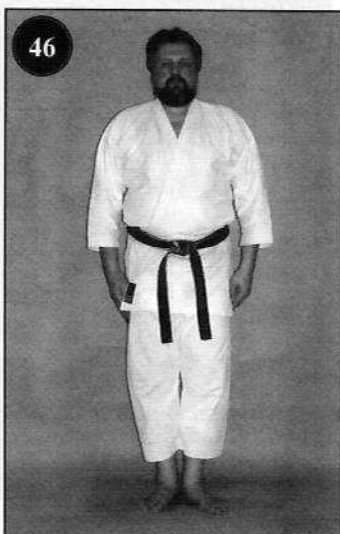
43. Подставить левую ногу к правой, принять стойку МУСУБИ-ДАТИ, перед животом сложить кисти рук одна поверх другой тыльными сторонами вперёд, левая - сверху.



44. В стойке МУСУБИ-ДАТИ, руки вытянуть вниз вдоль тела, кисти рук разжаты.



45. РЕЙ - поклон.



46. ИП.



Библиография

Источники

На японском языке

Гима Синкин, Фудзивара Рёдзо. Тайдан. Киндай каратэдо—но рэкиси—о катару («История современного каратэдо в беседах»). Токио, 1986.

Каратэдо тайкан («Большое обозрение каратэдо»). Ред. Накасонэ Гэнва. Токио, «Каратэ кэн-кюся кобукан», 1938.

Мабуни Кэнва. Кобо дзидзай госиндзюцу каратэ кэмпо («Самозащита каратэ кэмпо, эффективная в нападении и защите»). Токио, «Каратэ кэнкюся кобукан», 1934.

Мабуни Кэнва. Кобо дзидзай каратэ кэмпо. Сэпай—но кэнкю. Фуруку: хисё Бубиси («Искусство каратэ кэмпо, эффективное в нападении и защите». Приложение: секретный текст «Описание боевой подготовки»). Токио, «Каратэ кэнкюся кобукан», 1934.

Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва. Кобо кэмпо каратэдо нюмон («Вводный курс каратэдо, эффективной в нападении и защите разновидности кэмпо»). Токио, «Каратэ кэнкюся кобукан», 1938.

Фудзита Сэйко. Доронрон. Сайго—но ниндзя («Доронрон! Последний ниндзя»). Токио, «Нихон суюхо ся», 1958.

Фудзита Сэйко. Кэмпо гокуи саккацухо мэйкай («Разъяснение способов убийства и реанимации, главнейших секретов кэмпо»). Токио, 1948 г.

Переводы источников на русский язык

Мабуни Кэнва. Ката Сантин в Сито-рю. Перевод А. Горбылёва // «Додзё», № 5, с. 30-34.

Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва. Заповеди для изучающего каратэдо // «Додзё», № 3/2002, с. 59-63.

Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва. Кумитэ и проблема применения защитного снаряжения (богу). Перевод с японского Алексея Горбылёва // «Додзё», № 5/2002, с. 55-56.

Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва. Названия, виды и значение ката. Перевод с японского Алексея Горбылёва // «Додзё», № 4/2002, с. 51-53.

Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва. Снаряды для дополнительных упражнений (ходзё ундо гу) и методы тренировки (танрэнпо) // «Додзё», № 2/2003, с. 58-60.

Фудзита Сэйко. Доронрон! Записки последнего ниндзя. Перевод А. Горбылёва // «Додзё», № 2, с. 79-96; № 3, с. 87-95; № 4, с. 89-96; № 5, с. 87-95; № 6, с. 54-57; № 7, с. 59-62; № 8, с. 53-56; № 1/2002, с. 52-54; № 2/2002, с. 61-64; № 5/2002, с. 57-59; № 6/2002, с. 49-50.

Литература

На японском языке

Бубиси—но надзо—ни сэмарэ! («К раскрытию загадки трактата «Бубиси»») // «Каратэдо», № 10/2002, с. 3-11, 20-30.

Вататани Киёси, Ямада Тадаси. Дзохо дайкайтё. Бугэй рюха дайджитэн («Большой энциклопедический словарь по школам воинских искусств. Издание дополненное и значительно исправленное»). Токио, «Кабусики кайся Токё копии сюппанбу», 1978.

Ёкосэ Томоюки. Ниппон кэмпо // «Бэссацу рэкиси токухон». Спец. выпуск «Гэндай будо дзэнсё» («Полное собрание материалов о современных будо»). Токио, 1994, № 11, с. 112-121.

Ивата Мандзо. Сито-рю каратэ. Токио, 1984.

Икэда Хосю. Корю гэндай каратэдосюги («Старинные и современные концепции каратэдо»). Токио. Т. 1, 1975. Т. 2, 1976.

Каратэдо мэйкан («Справочник по каратэдо»). Токио, 1980.

Касао Кёдзи. Тюгоку будзюцу си дайкан («Большое обозрение истории китайских ушу»). Токио, 1994.

- Киндзё Акио. Каратэ дэн синроку («Подлинная хроника передачи каратэ»). Наха, 1999.
- Кониси Ясухиро. Сясин—дэ миру каратэдзюцу нюмон («Введение в каратэдзюцу в фотографиях»). Токио, 1967.
- Кунси—но кэн («Кулак благородного мужа»). Памятный буклет, выпущенный в связи с образованием Всемирной федерации каратэдо Сито—рю. Токио, 1993. Страницы в буклете не указаны.
- Мабуни Кэнъэй. «Каратэдо нюмон» кайдай («Аннотация к книге “Каратэдо нюмон”») // Мабуни Кэнва, Накасонэ Гэнва. Кобо кэмпо каратэдо нюмон («Вводный курс каратэдо, эффективной в нападении и защите разновидности кэмпо»). Окинава, Гинован, «Фукусёдо», 1996, с. 211–218 (репринт токийского издания 1938 г.).
- Мабуни Кэнъэй. Будо каратэ—э—но сётэй («Приглашение к будо каратэ»). Токио, «Санкося», 2001.
- Мияги Токумаса. Каратэ—но рэкиси («История каратэ»). Наха, 1987.
- Мори Рёносукэ. Ниппон кэмпо нюмон («Введение в Ниппон кэмпо»). Токио, 1991.
- Нагаминэ Сёсин. Окинава—но каратэ сумо мэйдзин—но рэцудэн (Биографии великих окинавских мастеров каратэ и сумо). Токио, 1986.
- Накаи Иссуи. Саваяма Мунэоми // Ж—л «Бэссацу рэкиси токухон». Спец. выпуск «Гэндай будо дзэнсё» («Полное собрание материалов о современных будо»). Токио, 1994, № 11, с. 214–217.
- Накаси́ма Ацуми. Нидзюцу хидэн—но сё («Книги о тайных традициях ниндзюцу»). Токио, «Кадокава сэнсё», 1994.
- Ниппон кэмпо—но энкаку («Краткий очерк истории Ниппон кэмпо») // Ж—л «Фуруконтатто каратэ», № 4/1998, с. 8–11.
- Нихон будо тайкэй («Большая серия по японским будо»). Т. 8. Токио, 1982.
- Оцука Тадахико. Каратэ нюмон («Введение в каратэ»). Токио, 1973.
- Оцука Тадахико. Тюгоку Рюкю бугэй си («Описание воинских искусств Китая и островов Рюкю»). Токио, 1998.
- Такэси Кадзудзанэ. Сэндзэнки—но каратэ хон («Книги по каратэ довоенного периода»). // «Гадзюмару цусин», № 21 (14.05.1999), с. 9–12.
- Оцука Тадахико. Каратэ нюмон («Вводный курс каратэ»). Токио, 1973.
- Уэхара Сэйкити. Бу—но май. Рюкю окэ хидэн будзюцу Мотобу годэнтэ («Боевой танец. Секретное боевое искусство королевской семьи Рюкю»). Гинован, 1992.
- Фудзивара Рёдзо. Какутोगи—но рэкиси («История рукопашного боя»). Токио, 1990.
- Хигаонна Морио. Годзю—рю каратэдо си («История школы каратэдо Годзю—рю»). Наха, 2001.
- Хокама Тэцухиро. Окинава каратэдо кобудо—но синдзуй («Сущность окинавского каратэдо и кобудо»). Наха, 1999.
- Хюга Каору. Сокэ—ни тадзунэ! («Спросите у сокэ!») // Каратэдо, № 7/1998, с. 88–91.
- Юкю—но кэн. Сито—рю каратэ—но хиги («Вечный кулак. Секретные приемы каратэ Сито—рю») // Каратэдо, № 7/1998, с. 20–39.

На китайском языке

Эн Теху. Куншоудао шоуцэ («Учебник каратэдо»). Гонконг, б.г.

На европейских языках

- Bishop M. Okinawan Karate. Teachers, Styles and Secret Techniques. London, 1989.
- Cook H. Simple... But effective! The karate of Hiroshi Fujimoto. // Fighting Arts International, № 90, p. 65–67.
- Corcoran J., Farcos E. The Original Martial Arts Encyclopedia: Tradition — History — Pioneers. N.—Y., 1993.
- Dollar A. Secrets of Uechi Ryu Karate And the Mysteries of Okinawa. Antioch, 1996.
- Haines B. Karate's History and Traditions. Rutland—Tokyo, 1968.
- Mabuni Kenei. Karate—do traditionell Shito—ryu. Sedirep, 1995.
- McCarthy P. Bubishi. The Bible of Karate. Rutland — Tokyo, 1995.

На русском языке

Борисов Б.И. Современное каратэдо. — Фунакоси Гитин. Каратэ: мой жизненный путь. Новосибирск, 1993, с. 178–447.

Горбылёв А. «Бубиси»: секретный трактат каратэ. «Рукопашка» по-окинавски // «Додзё», № 1, с. 24–31.

Горбылёв А. Великие мастера каратэ: Мацумура Сокоон, Хигаонна Канрё, Уэти Камбун // «Додзё», № 1/2002, с. 6–33.

Горбылёв А. Дай Ниппон Бутоку кай // «Додзё», № 2/2003, с. 8–14.

Горбылёв А. Итосу Анко — отец современного каратэ // «Додзё», № 3/2002, с. 31–42.

Горбылёв А. Международная организация Кофукан и Тани-ха Сито-рю // «Додзё», № 2/2002, с. 5–23.

Горбылёв А. Найханги — главное ката томаритэ и сюритэ // «Додзё», № 1/2003, с. 23–34.

Долин А.А., Попов Г.В. Кэмпо — традиция воинских искусств. М., 1990.

Дубинин В., Горбылёв А. Сито-рю каратэдо // «Додзё», № 4, с. 2–16.

Дубинин В., Горбылёв А. Ивата Мандзо — великий мастер каратэдо Сито-рю // «Додзё», № 7, с. 26–31.

Дубинин В. Каратэ Сито-рю Сито-кай в России // «Додзё», № 3/2002, с. 6–14.

Каратэдо Сито-рю. Иллюстрированное пособие. Москва, Информационный центр федерации каратэдо Сито-рю. 2000.

Китайская философия.

Маслов А.А. Воины и мудрецы Страны Восходящего Солнца. М., «Гала-пресс», 2000.

Сато Тэцуо. Обращение по случаю проведения в Москве четвёртого Чемпионата мира по каратэдо Сито-рю // «Додзё», № 3/2002, с. 4.

Сэнсэй Сато — наш учитель // «Додзё», № 6/2002, с. 13–18.

Тарас А.Е. Боевые искусства. Энциклопедический справочник. Минск, 1996.

Томияма Кейджи. Основы каратэ-до. Сухуми, 1992.

Summary

The book «Formation of Shito-Ryu karatedo» by a research fellow of Institute of Asian and African Studies, Moscow States University, editor-in-chief of the leading Russian magazine on martial arts «Japanese Martial Arts. Dojo» Alexei M. Gorbilyov, Ph.D., is Chapter 4 of Volume 2 of the series «Studies in History of Karate». It is the first detailed study of the formation period in the history of one of the most popular karate styles Shito-Ryu in the world.

The formation period in the history of Shito-Ryu is examined as one subject in the development of karate in the 1st part of XX century, the period when this local Ryukyuan martial art began its transformation into a branch of Japanese budo — karatedo.

In the center of the book is one of the most outstanding masters of karate of his time, the founder of Shito-Ryu karatedo sensei Mabuni Kenwa (1889–1952), whose works in systematization of karate techniques and in development of training methods had the great impact on subsequent development of this martial art.

In the 1st section of the book, «Mabuni Kenwa — founder of Shito-Ryu», the 3 periods of Mabuni's work and of formation of Shito-Ryu karatedo are described and analyzed.

In the 1st period (1902–1928) the future founder of Shito-Ryu attained practical mastery in traditional Okinawan martial arts — karate and kobudo, studying under such masters of the beginning of XX century as Itosu Anko, Hanashiro Chomo, Higaonna Kanryo, Tawada Shimpachi, Aragaki Seisho, Soeishi, training with Wu Syangui (jp. Go Kenki) and Uechi Kambun, and gathered several dozens of kata of various karate styles.

The beginning of work of Mabuni Kenwa on popularization of karate in Hondo — Japanese center opened the 2nd period (1928–1938). Friendly intercourse with Japanese masters of kendo, judo, jujutsu, acquaintance with the classics of bushido and budo revealed to the master, that Okinawan martial arts were far back in elaboration of theory and teaching methods than Japanese budo. Therefore along with the popularization of karate through demonstrations and publication of books and articles Mabuni-sensei began active work on development of karate striving to elevate it to the level of contemporary Japanese budo. He was greatly helped in this work

by his students and colleagues — Japanese budo masters such as Konishi Yasuhiro (founder of Shinto Jinen-Ryu karatedo), Sawayama Masaru (founder of Nippon kempo), Ohtsuka Hironori (founder of Wado-Ryu karatedo), Fujita Seiko (14th soke of Koga-Ryu ninjutsu, 3rd soke of Namban Satto-Ryu kempo) etc.

The time of WWII and of the post-war recovery of Japan (1939–1952), that was characterized by the severe economic and spiritual crises, was the period of stagnation in development of Shito-Ryu karatedo. Miserable living conditions, declining years and serious illness of Mabuni-sensei hindered large-scale research work.

The next period of development of Shito-Ryu karatedo began already after untimely decease of the master. It was connected with the work of his students — founders of various styles and organizations of Shito-Ryu. This stage is touched upon in the 3rd section of the book, «Heritage of Mabuni Kenwa» (more detailed information will be present in the 3rd volume of «Studies in History of Karate»). A part of this section is devoted also to the present state of karatedo Shito-Ryu in Russia.

The 2nd section of the book, «The System of Mabuni Shito-Ryu», is devoted to the analyses of Shito-Ryu program, registered in 1939 by the leading organization of budo of pre-war Japan Dai Nippon Butoku-Kai, the tactical models, methods of teaching and training and ideology of Shito-Ryu.

By analyzing Mabuni Kenwa's published works of 1930–th we come to the conclusion that he strived for creation of the complete system of teaching of hand-to-hand combat and of physical and moral education. This system was constructed according to the principles of European pedagogics and based on karate styles of Itosu and Higaonna. Wide spectrum of training methods, taken from old Okinawan karate, as well as Japanese budo (judo, jujutsu, kendo) and European physical education, was used in teaching and polishing mastery. The ideology of Shito-Ryu karatedo was based on Confucianism and bushido doctrine of Japanese Confucian scholar of Kogaku-ha tradition Yamaga Soko. At the same time the very fundament of Shito-Ryu — the vast collection of kata — was not united into the complete in methodical sense system

of teaching and training. In fact under the name «Shito-Ryu» Mabuni Kenwa taught two different styles of karate — Itosu-ha and Higaonna-ha — and parts of several others — Aragaki-ha, Go Kenki-ha etc.

This study is based on wide range of official and popular publications on the history of Shito-Ryu, but works by Mabuni Kenwa («Kobo Jizai Goshinjutsu Karate Kempo», 1934; «Kobo Jizai Karate Kempo. Sepai-no Kenkyu. Furoku: Hisho Bubishi», 1934; «Karatedo Taikan», 1938; «Kobo Kempo Karatedo Nyumon», 1938) constitute its main fundament.

In Appendixes readers will find translated abstracts of most prominent works of Shito-Ryu founder, illustrating his views on techniques, me-

thodic, educational essence of karatedo, descriptions by Mabuni of 4 kata: Sanchin, Sepai, Pinan sandan and Aragaki-ha Sochin.

In «Reference Materials» section 4 other kata — Shimpa, Matsukaze, Juroku and Aoyagi, created by master Mabuni, are demonstrated by leading Russian masters of Shito-Ryu karatedo.

All the questions about this book and other books of the series «Studies in History of Karate» can be addressed to:

Russia, 105062, Moscow, Pokrovka-41, «Budo-Sport»

Author can be contacted via e-mail:

shigetsu@rol.ru

Forward by the president of Shito-Ryu Karatedo Federation of Russia V. Dubinin.....	7
INTRODUCTION	8
SECTION 1. MABUNI KENWA — FOUNDER OF SHITO-RYU	
Birth and childhood of Mabuni Kenwa	11
Study of martial arts.....	11
Foundation of Society for Study of Tode of Okinawa Prefecture	15
Opening of Club of Okinawa Tode Study.....	16
Training with Wu Syangui and Uechi Kambun	17
Teaching of Funakoshi Gigo—sensei	18
Karate demonstration for Kano Jigoro	19
Departure to Hondo	22
Konishi Yasuhiro — Mabuni's brother—in—arms.....	23
Mabuni Kenwa in Osaka.....	27
Sawayama Masaru — Mabuni's first student in Osaka.....	28
Trainings in Yoshukan dojo	35
«Professor of Japanese kempo, teacher of Goju—Ryu Mabuni Kenwa»	36
Foundation of Shito—Ryu.....	42
Mabuni—Ryu — style of self—defense for women.....	46
Books by Mabuni—sensei	47
«Kobo Jizai Goshinjutsu Karate Kempo»	49
«Kobo Jizai Karate Kempo. Sepai—no Kenkyu. Furoku: Hisho Bubishi»	52
«Sochin (Aragaki—ha)—no kata to sono kaisetsu»: an article by Mabuni Kenwa	54
«Kobo Kempo Karatedo Nyumon».....	55
A hero without «feat of arms».....	55
Shito—Ryu registration in Dai Nippon Butoku—kai.....	57
Toyo University — Tokyo center of Shito—Ryu.....	59
Fujita Seiko — an adviser of Japanese Association of Karatedo	62
Shito—Ryu during WWII	79
Post—war revival of Shito—Ryu	79
Mabuni' decease.....	82
Notes	84
SECTION 2. THE SYSTEM OF MABUNI SHITO-RYU	
SHITO-RYU PROGRAM	
Kata in Shito—Ryu	92
Kihon—kumite—kata	96
Throws (nage—waza)	97
Self—defense against cold steel (goshinjutsu)	98
Techniques with Okinawan weapons (kobujutsu)	100
Women self—defense (joshi goshinjutsu)	101
About «basic techniques»	101
TACTICS OF SHITO-RYU KARATE	103
METHODIC OF TEACHING AND TRAINING IN MABUNI SHITO-RYU	104
Physical training in Shito—Ryu	104
Kata as a kind of integral training in Shito—Ryu	109
Kumite as a kind of integral training in Shito—Ryu.....	111
«KUNSHI—NO KEN» — SHITO—RYU IDEOLOGY	115
Notes	118
SECTION 3. HERITAGE OF MABUNI KENWA	
Shito—Ryu styles	121
Styles, influenced by Shito—Ryu	123
Shito—Ryu in Russia.....	125
Notes	125
CONCLUSION	126

APPENDIXES

Mabuni Kenwa, Nakasone Genwa. Budo revival as a way of national education // an abstract of «Kobo Kempo Karatedo Nyumon».....	127
Mabuni Kenwa. Regulations for karatedo student // an abstract of «Kobo Jizai Goshinjutsu Karate Kempo»	128
Mabuni Kenwa, Nakasone Genwa. Spirit of karatedo student // an abstract of «Kobo Kempo Karatedo Nyumon»	130
Mabuni Kenwa, Nakasone Genwa. Meaning and complex study of kata // an abstract of «Kobo Kempo Karatedo Nyumon».....	137
Mabuni Kenwa, Nakasone Genwa. Breathing techniques in karate // an abstract of «Kobo Kempo Karatedo Nyumon».....	140
Mabuni Kenwa, Nakasone Genwa. Principles of defense in karate // an abstract of «Kobo Kempo Karatedo Nyumon».....	144
Mabuni Kenwa, Nakasone Genwa. Maneuvering techniques in karate // an abstract of «Kobo Kempo Karatedo Nyumon».....	146
Mabuni Kenwa. Kata Sanchin // an abstract of «Kobo Jizai Goshinjutsu Karate Kempo».....	149
Mabuni Kenwa. Kata Sepai // an abstract of «Kobo Jizai Karate Kempo. Sepai—no Kenkyu».....	159
Mabuni Kenwa, Nakasone Genwa. Kata Pinan sandan // an abstract of «Kobo Kempo Karatedo Nyumon»	175
Mabuni Kenwa. Kata Aragaki—ha Sochin // an abstract of «Karatedo Taikan».....	196

REFERENCE MATERIALS

Mabuni—ha Shimpa—no kata.....	226
Mabuni—ha Aoyagi—no kata	235
Mabuni—ha Juroku—no kata	241
Mabuni—ha Matsukaze—no kata	248
Bibliography	257
Summary	260
Gairyaku (summary in Japanese)	264

概略

A. ゴルビリョーフの著作『糸東流空手道の成立』は『空手歴史の研究』というシリーズ中巻の第四章である。糸東流空手道の成立の世界中初めての研究である。A. ゴルビリョーフ氏はモスクワ国立大学のアジアとアフリカ諸国研究大学の研究員で、『道場』というロシア語の日本武道雑誌の編集長でもある。

糸東流空手道の成立は二十世紀の前半の空手の発展の背景で見られている。本書で糸東流の成立の主要人物として摩文仁賢和先生（1889—1952）が『糸東流の開祖摩文仁賢和』という第一節に検討され、氏の人生と活動が三期に区別されている。

その第一期（1902—1928）は摩文仁賢和が沖縄の空手と古武道を糸洲安恒、花城長茂、東恩納寛量、多和田真八、新垣先生、添石先生という有名な空手と古武道の大家の指導を受け手、呉賢貴と上地完文との稽古をし、色々な流派の型を学んだ。

第二期は1928年から1938年まで、摩文仁賢和は空手の普及に力を入れた。しかし日本武道大家の交流と武士道と武道の古典の深い理解を通じて沖縄空手が日本の武道と比べて教育論と稽古法の面で劣れていると分かった。それを反省しながら空手が日本の武道のレベルを達成するように努力してきた。その中で摩文仁先生は門人と同僚達が大きく援助した。その中にいたのは小西康裕先生（神道自然流空手道の創始者）、澤山勝先生（日本拳法の創始者）、大塚博紀先生（和道流空手道の創始者）、藤田西湖先生（甲賀流忍術十四世、南蛮殺到流拳法三世）、その他。1935年に摩文仁の努力によって糸東流空手道が生まれた。

第三期は1939年から1952年までである。この期間は日本が苦しいときを迎えた。戦争中、戦後の荒廃の環境に空手の発達も遅くなった。摩文仁賢和の生活も貧乏で、年をとって、重病によって空手の研究に障害になった。

摩文仁先生はなくなってから糸東流空手道の歴史の第四期が始まった。それは『摩文仁賢和の遺産の運命』という第三節に簡単に検討されている。この節の一部は現代ロシアにおける糸東流の事情がのべられている。

第二節の『摩文仁糸東流の技術体系』は大日本武徳会によって登録された糸東流の目録が検討されている。摩文仁賢和の1930年代の著作の分析の結果、ゴルビリョーフ氏は摩文仁先生は格闘技を通じて体育と人間形成が出来るような武道を願っていたという結論に達成する。摩文仁の糸東流の体育論と人間形成論が西洋と日本教育論

から借りているのは特徴である。糸東流の思想は古学派の山鹿素行の士道論に特に重点をおく。しかし糸東流の土台である色々なグループの型の教授法の組み合わせが完全に出来ていなかったのは事実である。糸東流といっても実際は摩文仁賢和は二つの違った流派、すなわち糸洲派と東恩納派を教えていた。その他のグループの型もとっていた。

本書には糸東流空手道の成立は摩文仁先生の主な著作（『攻防自在護身術空手拳法』、1934；『攻防自在空手拳法十八の研究。付録：秘書「武備誌」』、1934；『空手道大観』、1938；『攻防拳法空手道入門』、1938）によって研究されている。

付録には摩文仁の技、稽古法、型、そして教育論に関する著作の部分翻訳が載せてある。

参考資料にはロシアの糸東流空手家の摩文仁派の四つの型の写真が載せてある。

発行所の住所：

Russia, 105062, Moscow, Pokrovka-41,
《Budo-Sport》

e-mail: shigetsu@rol.ru

『糸東流空手道の成立』の目次

ロシア糸東流空手道連盟長V.Dubininの序.....	7
著者の序.....	8
第一節. 糸東流の開祖摩文仁賢和	
摩文仁賢和の出生と子供時代.....	11
武道学習.....	11
「沖縄県唐手研究会」の設立.....	15
沖縄唐手研究倶楽部の開設.....	16
呉賢貴と上地完文との稽古.....	17
型を富名腰義豪に伝えた事.....	18
嘉納治五郎のための演武.....	19
本土への出発.....	22
摩文仁先生の同士小西康裕.....	23
大阪にて摩文仁賢和.....	27
澤山勝 - 大阪での摩文仁の最初の門人.....	28
養秀館空手道場での修業.....	35
「日本拳法空手術教授剛柔流拳法師範摩文仁 賢和」.....	36
糸東流の創立.....	42
摩文仁流空手拳法女子護身術.....	46
摩文仁先生の著書.....	47
『攻防自在護身術空手拳法』.....	49
『攻防自在空手拳法十八の研究。付録：秘書「武備誌」』.....	52
『壮鎮(新垣派)の型とその解説』 - 摩文仁賢和の論文.....	54
『攻防拳法空手道入門』.....	55
武勇伝のない英雄.....	55
糸東流の大日本武徳会登録.....	57
東洋大学 - 糸東流の東京中心地.....	59
藤田西湖 - 日本空手道会顧問.....	62
第二次世界戦争の時代の糸東流.....	79
戦後糸東流の復興.....	79
摩文仁賢和死去.....	82
注解.....	84
第二節. 摩文仁糸東流の技術体系	
糸東流における型.....	92
基本組手型.....	96
投技.....	97
武器対護身術.....	98
古武術.....	100
女子護身術.....	101
基本技.....	101
糸東流空手道の戦術.....	103
摩文仁糸東流の教授法と稽古法.....	104
糸東流の体力練習.....	104
総合稽古法として型.....	109
総合稽古法として組手.....	111
「君子の拳」 - 糸東流の思想.....	115
注解.....	118

第三節. 摩文仁賢和の遺産の運命

糸東流の分派.....	121
糸東流の影響を受けた流派.....	123
ロシアにおける糸東流.....	125
注解.....	125

まとめ.....	126
----------	-----

付録

摩文仁賢和、仲曾根源和。国民修養道としての武道復興 // 『攻防拳法空手道入門』からの抜粋 ..	127
摩文仁賢和。修業者の心得 // 『攻防自在護身術空手拳法』からの抜粋.....	128
摩文仁賢和、仲曾根源和。空手道修業者の心構え // 『攻防拳法空手道入門』からの抜粋	130
摩文仁賢和、仲曾根源和。型の意義と総合的研究 // 『攻防拳法空手道入門』からの抜粋	137
摩文仁賢和、仲曾根源和。氣息法 // 『攻防拳法空手道入門』からの抜粋.....	140
摩文仁賢和、仲曾根源和。受け方の原理 // 『攻防拳法空手道入門』からの抜粋	144
摩文仁賢和、仲曾根源和。八方轉身方 // 『攻防拳法空手道入門』からの抜粋.....	146
摩文仁賢和。三戦の型 // 『攻防自在護身術空手拳法』からの抜粋.....	149
摩文仁賢和。十八の型 // 『攻防自在空手拳法十八の研究』からの抜粋.....	159
摩文仁賢和、仲曾根源和。平安三段の型 // 『攻防拳法空手道入門』からの抜粋	175
摩文仁賢和。新垣派壮鎮の型 // 『空手道大観』からの抜粋	196

参考資料

摩文仁派心波の型.....	226
摩文仁派青柳の型.....	235
摩文仁派十六の型.....	241
摩文仁派松風の型.....	248

図書解題.....	257
Summary	260
概略.....	264

Серия «Исследования по истории каратэ»

Публикация серии книг под общим названием «Исследования по истории каратэ» имеет целью осветить историю каратэ на всем ее протяжении, от зарождения до настоящего времени.

Необходимость такой обобщающей работы назрела давно. Она диктуется как большим общественным интересом к каратэ, так и практической потребностью в достоверной информации по истории каратэ, которая бы позволила специалистам и занимающимся ясно понять тенденции развития этого боевого искусства, оценить его состояние на современном этапе, потенциал как метода физического и этического воспитания, возможности перенесения на российскую почву.

Однако работ, охватывающих весь круг проблем истории каратэ, до сих пор нет. Как нет и научной методологии ее исследования. В подавляющем большинстве случаев история каратэ подменяется набором биографий наиболее ярких личностей даже без анализа сделанного ими, что не позволяет проследить эволюцию каратэ как системы, увидеть ее количественные и качественные изменения на каждом этапе. По этой причине одной из главных задач при работе над серией была разработка методологии исторического исследования каратэ.

Слабая изученность темы и неразработанность методологии исследования предопределили поисковый характер «Исследований по истории каратэ» и принципы, формы и способы подачи материала.

Серия состоит из «Введения в проблематику изучения истории каратэ» и трех томов, посвященных трем основным историческим периодам развития каратэ.

Во «Введении в проблематику изучения истории каратэ» раскрывается систематика каратэ, даны определения основных понятий, разъясняется методология исторического исследования каратэ, анализируется его

место в системе рюкюских боевых искусств и японских будо.

Первый том посвящен становлению каратэ (от зарождения до начала XX в.), второй - развитию каратэ в первой половине XX века, третий - развитию каратэ во второй половине XX века.

Каждый из томов включает в себя обобщающую главу, в которой анализируются основные тенденции развития каратэ в рассматриваемый период, и глав, посвященных отдельным направлениям, школам. Каждая глава снабжена приложениями, в которых даны переводы наиболее значимых текстов, включая иллюстрированные описания разделов техники, ката, теоретические работы, а также, там, где это необходимо, ката в демонстрации ведущих российских мастеров каратэ.

В связи с тем, что авторы «Исследований по истории каратэ» вынуждены двигаться от решения частных проблем — исследования истории отдельных школ — к решению общей проблемы — реконструкции истории каратэ, первыми будут выходить главы, посвященные отдельным школам, а уже затем, на основе собранных материалов и полученных при их анализе выводов, готовиться обобщающие главы, формально являющиеся в томах первыми.

При таком подходе имеется возможность начать публикацию «Исследований» практически с любой главы, за исключением обобщающей, которая должна выходить последней. Это обеспечивает большую гибкость и позволяет быстро вводить наработанный материал в пользование исследователей и поклонников каратэ. А для удобства их ориентации в томах и главах в каждом выпуске публикуется схема «Структура «Исследований по истории каратэ»».

ИССЛЕДОВАНИЯ ПО ИСТОРИИ КАРАТЭ

